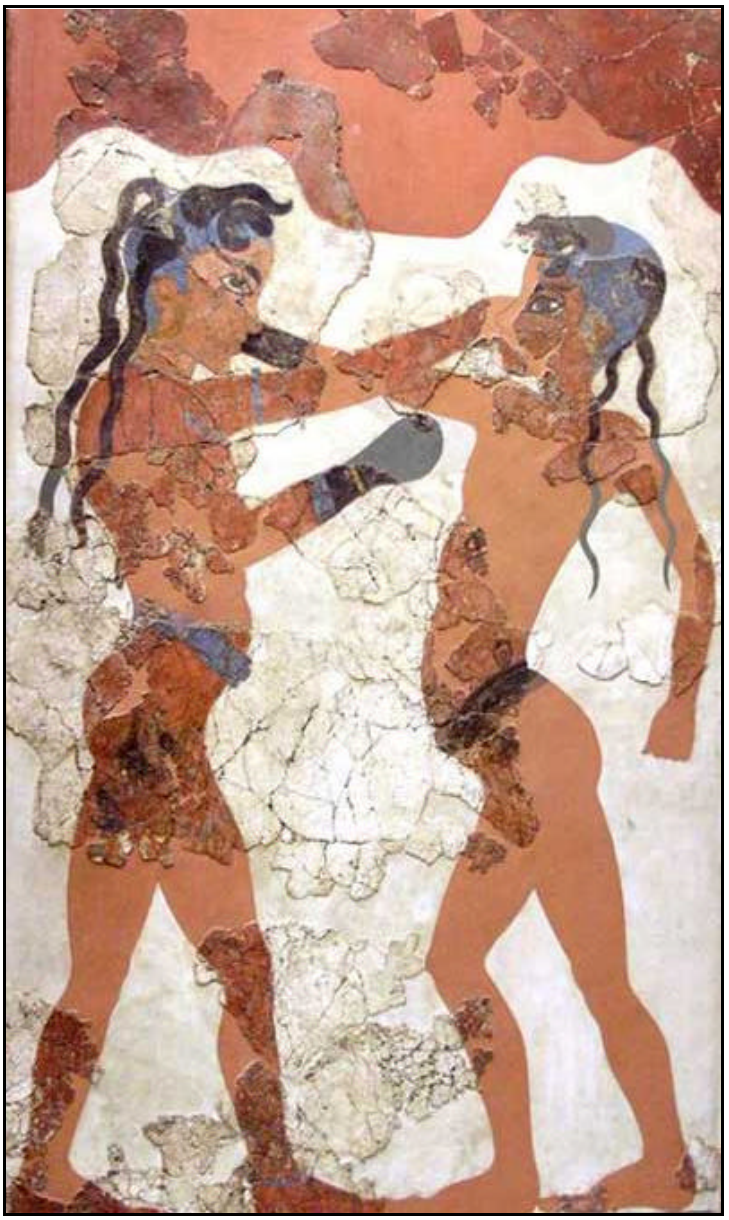
ADS JIAN LONG BA GUA ZHANG
M° Michele Rubino
CORSO di TAEKIDO 2014/15
M°Gabriele Galise
Allievo: Federico Bianchini

STORIA E DIFFUSIONE DELLE ARTI MARZIALI



"Nan-in, un maestro giapponese dell'epoca Meji (1868-1912), ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo Zen.
Nan-in servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare.
Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi.
'E' ricolma. Non ne entra più!'
'Come questa tazza,' disse Nan-in 'tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?'

INDICE

PRIMA PARTE - STORIA DELLE ARTI MARZIALI

Cap 1 - Arte marziale
1.1 Varianti e scopi
1.2 Disarmato
1.2.1 Percussioni
1.2.2 Lotta
1.3 Armato
1.4 Per applicazione o intento
1.5 Storia e diffusione
1.6 Arti marziali in Asia orientale
1.7 Arti marziali in Europa
1.8 Arti marziali nelle Americhe
1.9 Arti marziali in Africa

Cap 2 - Arti marziali cinesi
2.1 Storia
2.2 Leggende
2.3 Aspetti tecnici
2.4 Suddivisione degli stili
2.5 Stili del nord stili del sud
2.6 Stili interni e stili esterni

Cap 3 - Arti marziali giapponesi
3.1 Storia

Cap 4 - Shaolinquan
4.1 Storia
4.2 Prime testimonianze
4.3 La figura di Bodhidharma
4.4 La dinastia Qi del Nord (550-577)
4.5 La dinastia Tang (618-907)
4.6 La dinastia Song (960-1127 nel nord,1279 nel sud)
4.7 La dinastia Yuan (1271-1368)
4.8 La dinastia Ming (1368-1644)
4.9 La dinastia Qing (1644-1911)
4.10 Il declino di Shaolinsi
4.11 Il Lignaggio dello Shaolinquan
4.12 Lo Shaolin del Nord e lo Shaolin del Sud
4.13 Differenze tra "Nord" e "Sud"
4.14 “Tutte le arti marziali provengono da Shaolin” ovvero gli stili derivati
4.15 Kwonpup Subak
4.16 Karate di Okinawa
4.17 Shorinji Kenpo
4.18 Lo Shaolin oggi
4.19 Caratteristiche dello Shaolin tradizionale
4.20 Caratteri rappresentativi dello Shaolin tradizionale
4.21 Aspetti tecnici dello Shaolin tradizionale
4.22 Principali armi usate
4.23 Il Bastone Shaolin
4.24 Detti popolari

Cap 5 - Taijiquan
5.1 Origine
5.2 I 10 principi del TAI-CHI
5.3 Principi fondamentali
5.3.1 Il nome
5.3.2 Le Cinque Azioni e gli Otto Trigrammi

5.4 Allenamento
5.4.1 I fondamentali
5.4.2 I pugni
5.4.3 Tecniche di palmo
5.4.4 I passi
5.4.5 Il lavoro sulla stabilità
5.4.6 Gli Spostamenti
5.4.7 Movimenti delle braccia
5.4.8 Lavoro delle gambe
5.4.9 Emissioni di energia
5.5 Stili di Taiji

Cap 6 - Karate
6.1 Etimologia
6.2 Storia
6.3 I venti principi guida di Funakoshi
6.4 Condizionamenti
6.5 Filosofia

Cap 7 - Kenpo
7.1 Origini

Cap 8 - Zhang San Feng
8.1 Il nome
8.2 Biografia
8.3 Zhang Sanfeng e le tecniche di combattimento

Cap 9 - Qi Jiguang
9.1 Biografia
9.2 La difesa del Nord
9.3 Libri di Qi Jiguang

Cap 10 - Tang soo do
10.1 Storia
10.2 Le tecniche di combattimento in tang soo do
10.3 L'allenamento di tangsudo

Cap. 11 - STORIA DELLA COREA E NASCITA DELLE SUE ARTI MARZIALI
11.1 introduzione
11.2 Le arti marziali in oriente
11.3 Te Guk Ki la bandiera coreana
11.4 Storia della Corea
11.5 L’espansione del Mu Duk Kwan nel mondo
11.6 L’emblema del Mu Duk Kwan
11.7 Il Ki e lo Shim
11.8 La rivincita coreana sul Giappone

SECONDA PARTE

Cap 12 - Muye dobo tong ji
12.1 Contenuti
12.2 Volume 1
12.3 Volume 2
12.4 Volume 3
12.5 Volume 4
12.6 Fonti
12.7 Miglioramenti

Cap 13 - Kwonbeop
13.1 Sviluppo precoce
13.2 Più tardi lo sviluppo
13.3 Sviluppo moderno
13.4 Ji Xiao Xin Shu - "Manuale di New Tactics militari"
13.5 Muye Jebo "arti marziali Illustrazioni"
13.6 Muye Dobo Tong Ji - "Manuale Illustrato completo di Arti Marziali"

Cap 14 – Tongbeiquan
14.1 Origini
14.2 Storia
14.3 Principi di tong bei quan
14.4 Esercizio e Shen Fa
14.5 Le principali scuole e stili
14.5.1 -Vecchio stile Qi
14.5.2 -Stile Shi
14.5.3 -Bai Yuan Tongbeiquan
14.5.4 -Hongtong Tongbeiquan
14.5.5 -Qijia Tongbeiquan
14.5.6 -Altri
14.6 Nomi e sottoinsiemi
14.7 Segretezza
14.8 Wushu moderno

PRIMA PARTE
STORIA DELLE ARTI MARZIALI
A cura del M° Gabriele Galise

Cap 1 - Arte marziale

Con **arte marziale** si intende un insieme di pratiche fisiche, mentali e spirituali legate all'aspetto non solo pratico ma anche artistico del combattimento. Originariamente utilizzate per aumentare le possibilità di vittoria del guerriero in battaglia, oggi sono una forma di percorso di miglioramento individuale e di attività fisica completa oltre che difesa personale.

Il termine è entrato nell'uso comune agli inizi degli anni sessanta quando vennero introdotte in occidente le arti marziali orientali e talvolta viene associata solo a queste ed in particolare alle arti marziali cinesi, giapponesi e coreane. In realtà già dal 1500 i sistemi di combattimento in Europa venivano definiti in questo modo, un manuale inglese di scherma del 1639 in particolare lo utilizzava riferendosi specificatamente alla "scienza e arte" del duello di spade, facendolo derivare dal latino poiché "arte marziale" significa letteralmente "arte di Marte", il dio romano della guerra.[1]

Oggi, le arti marziali vengono studiate per varie ragioni: ottenere abilità di combattimento, autodifesa, sport, salute fisica e forma di ginnastica, autocontrollo, meditazione, responsabilizzazione sull'uso della forza, acquisire confidenza col proprio corpo, sicurezza nelle proprie capacità e consapevolezza dei propri limiti. A questo scopo in Giappone e in Cina, si pratica iltaiso un particolare tipo di allenamento associato alla preparazione atletica di chi pratica arti marziali. Alcune arti marziali sono considerate "tradizionali" e sono legate ad uno sfondo etnico, religioso o culturale, mentre altre sono moderni sistemi sviluppati o da un fondatore o da un'associazione.

Varianti e scopi

Esiste una grande varietà di arti marziali sviluppatesi in luoghi e periodi molto diversi tra loro. In generale, esse condividono un obiettivo comune: sconfiggere fisicamente una persona, o difendersi da un'aggressione fisica. In molte arti marziali, l'apprendimento va al di là dell'abilità di combattimento, includendo l'accrescimento delle capacità fisiche, mentali e spirituali.

Le arti marziali possono essere suddivise sulla base di vari criteri, fra i quali:

- arti tradizionali o storiche (e stili contemporanei di lotta popolare) rispetto a moderni sistemi ibridi o sistemi di difesa personale militari o paramilitari
- Origine regionale, soprattutto Arti Marziali Orientali rispetto ad Arti Marziali Occidentali
- Tecniche insegnate: combattimento armato o a mano nuda, e all'interno di questi per tipo di arma (scherma, bastone ecc.) o tipo di combattimento (lotta o percussioni); combattimento in piedi o combattimento al suolo)
- Per applicazione o intento: autodifesa, sport da combattimento, coreografia o dimostrazione di forma, ginnastica, meditazione ecc.
- Nella tradizione delle arti marziali cinesi: stili "esterni" o "interni"

Una caratteristica comune delle arti marziali è la codifica di tecniche di combattimento. Un metodo tradizionale di insegnamento, soprattutto nelle arti marziali dell'Asia orientale, è la

"forma" (in cinese: lu **?** , in giapponese: kata **?**). Questa è una sequenza di tecniche prestabilite da eseguire contro uno o più avversari immaginari; in alcune discipline sono presenti forme in cui due o più praticanti si affrontano.
In generale, nei vari sistemi di combattimento si utilizzano una o più delle seguenti tecniche: tecniche di mano (pugni, mano aperta, gomiti), tecniche di gamba (calci, ginocchia), prese, proiezioni, leve articolari, pressione su punti vitali, armi.

Disarmato
Le arti marziali a mano nuda possono essere in larga mano raggruppate in quelle che si focalizzano sull'uso di colpi e quelle lottatorie, oltre che quelle che coprono entrambi i campi (spesso all'interno del contesto delle arti marziali ibride).
1 Percussioni
- Pugno: Pugilato, Wing Chun
- Calcio: Capoeira, Taekwondo, vari stili di Kung Fu,
- Altri tipi di colpo: Kaisendo, Karate, Muay Thai, Sanshou, Wushu, Krav Maga

2 Lotta
- Proiezione: Aikido, Glima, Hapkido, Judo, Sambo, Kaisendo
- Sottomissione: Aikido, Jujitsu, Kaisendo, Hapkido, Brazilian Jiu-Jitsu, Army Combatives
- Immobilizzazione: Judo, Wrestling, Sambo, Brazilian Jiu-Jitsu

Armato
Le arti marziali tradizionali che allenano il combattimento armato spesso includono un largo spettro di armi bianche, fra cuispade e armi inastate. Queste tradizioni si ritrovano soprattutto in arti come eskrima, silat, Kalarippayattu, kobudo escherma tradizionale, specialmente quelle del rinascimento italiano e del rinascimento tedesco. Varie forme di arti marziali cinesi includono armi come parte del loro curriculum.
A volte, allenarsi con un'arma specifica può essere considerato uno stile di arti marziali di suo. Questo accade soprattutto nelle arti marziali giapponesi con discipline come il kenjutsu (spada), il bojutsu (bastone) o il kyudo (arco). Similarmente, learti marziali occidentali e gli sport da combattimento includono le discipline della scherma moderna e sistemi di combattimento col bastone come la canne de combat o il singlestick, nonché il tiro con l'arco.

Per applicazione o intento
Nelle arti marziali occidentali, l'obiettivo principale è sempre principalmente la sconfitta di un avversario, soprattutto il suo annientamento per sopravvivere in un contesto di difesa personale o in uno scontro armato in un campo di battaglia, ma anche la semplice dimostrazione di superiorità tramite un duello, all'arma bianca (scherma tradizionale) o a mani nude ("noble art of self defense"[2][3]). Con lo sviluppo delle armi da fuoco e la regolamentazione di leggi sui diritti civili che limitavano o condizionavano certe pratiche, le arte marziali in occidente si sono gradualmente trasformate in particolari sport da combattimento (come la scherma sportiva, la lotta olimpica o il pugilato) oppure sono riemerse con la connotazione dei cosiddetti "metodi" o "sistemi" difesa personale (come Kaisendo, CQB, krav maga, combatives, kepap o sambo) per far fronte a esigenze di autodifesa in un contesto urbano o per scontri da strada.
Le arti marziali orientali in genere considerano il confronto fisico giustificabile solo come mezzo di difesa. Molte di loro per contrappeso possono risultare connesse anche con la religione e la spiritualità. Numerosi sistemi sono stati fondati o diffusi o praticati da vari tipi di monaco, per esempio. Per esempio, il gatka è un'arte marziale armata creata dai sikh della regione del Punjab, mentre la casta dei Kshatriya hanno un'altra loro corrispettiva arte marziale chiamata Shastar vidya. Gli stili giapponesi, quando si preoccupano delle

qualità non fisiche del combattimento, vengono influenzate fortemente dalla filosofia zen. Concetti come "mente vuota" o "mente del principiante" sono ricorrenti. L'Aikido, per esempio, può avere una forte connotazione filosofica sul flusso dell'energia e sullo scaturire della pace, come idealizzato dal suo fondatore Morihei Ueshiba. Le arti marziali coreane pongono enfasi sullo sviluppo filosofico e spirituale del praticante. Un tema ricorrente in molti stili coreani, come il taekkyeon e il taekwondo, è il valore della "pace interiore" in un praticante, raggiungibile solo tramite la meditazione individuale e l'allenamento.
La disciplina russa del Systema mostra tecniche di respirazione e rilassamento, come elementi del pensiero della chiesa ortodossa russa, per raggiungere la consapevolezza di sé e la calma interiore, oltre che per rendere beneficio al praticante secondo vari livelli: fisico, psicologico e spirituale.
Molte arti marziali, soprattutto asiatiche, includono nel loro insegnamento anche pratiche di medicina tradizionale. Questo è prevalente soprattutto nelle arti marziali indiane tradizionali che possono insegnare varie forme di medicina indiana tradizionale.[5] Le arti marziali tradizionali cinesi insegnano alcuni aspetti della medicina tradizionale cinese come il qigong, l'agopuntura, e l'agopressione.
Alcune arti marziali in varie culture possono essere praticate in una forma simile alla danza per varie ragioni, come per evocare la ferocia in preparazione della battaglia o come dimostrazione di abilità in una maniera stilizzata (quest'ultimo motivo fa sì anche che varie arti marziali si concentrino sull'esecuzione di forme o su coreografie). Alcune discipline incorporano musica, soprattutto percussioni ritmiche.

Storia e diffusione
La storia delle arti marziali è a doppia faccia, una militare ed una sportiva, a loro volta derivanti dalle esigenze più primordiali degli insediamenti umani e cioè la caccia e la difesa del territorio. Esse definivano rispettivamente il rapporto dell'uomo con l'ambiente e con altri uomini. In entrambi i casi, privo di armi naturali obiettivamente pericolose, l'uomo dovette ricorrere allo sviluppo tecnologico per la sopravvivenza.[6]
La storia delle arti marziali di tutto il mondo è complessa. Molti gruppi di persone hanno avuto bisogno di difendersi in qualche momento e hanno per questo sviluppato tecniche di combattimento. Sebbene queste tecniche di combattimento si siano rivelate col tempo obsolete, soprattutto con l'avvento delle armi da fuoco, le arti marziali sono sopravvissute. Questo è in parte dovuto all'importanza culturale che le arti marziali hanno rivestito in determinate aree, e in parte alle loro funzioni di ginnastica e allenamento fisico e mentale; altri motivi sono l'applicazione sportiva che alcune di queste hanno assunto col tempo, e l'utilizzo che ne viene fatto nell'addestramento militare di alcuni paesi.

Arti marziali in Asia orientale
Praticare arti marziali è ancora un'usanza molto diffusa in Cina. La scarsa presenza di fonti storiche riguardanti le arti marziali in Asia non ci permette di stabilire con esattezza la nascita e l'evoluzione di queste arti. Si sa però che la maggior parte di esse deriva per lo più da alcune tecniche di lotta della Cina del nord sviluppatesi durante la dinastia Zhou (XI-III secolo a.C.). Da queste prese forma una serie di tecniche di combattimento che già allora erano considerate un'arte e che durante la dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.) venivano chiamate Chi Ch'iao, che significa "abilità e talento", o Shou Po, ossia "mano che colpisce a pugno".

Le tecniche di lotta diffuse in Cina entrarono in contatto con i principi filosofici del Buddhismo Chán intorno al VI secolo d.C.; questo incontro si fa tradizionalmente risalire all'arrivo del leggendario monaco Bodhidharma nel tempio di Shaolin, anche se questo avvenimento si confonde con la leggenda. I principi filosofici del buddhismo influenzarono moltissimo le arti marziali in Cina e in Giappone, elevandole da semplici metodi di

combattimento ad arti per la ricerca della perfezione fisica e spirituale. Con la successiva diffusione di queste elaborate arti marziali per tutta la Cina, avvenne una gran differenziazione dovuta all'incontro con altre filosofie come il Taoismo e il Confucianesimo e alle condizioni geografiche in cui andarono a svilupparsi. Fu forte l'influenza che queste arti marziali provenienti dalla Cina ebbero sulle nascenti arti marziali nel resto dell'Asia.

L'insegnamento delle arti marziali in Asia ha storicamente seguito il tradizionale principio insegnante-discepolo, comune ad ogni tipo di apprendimento. Gli studenti apprendono attraverso uno stretto sistema gerarchico al cui vertice sta il maestro: Sensei (? ?) in giapponese; (? ? , Lao shi, Lao Shih, letteralmente "vecchio maestro") o (? ? , Shi fu, Shih fu, letteralmente "maestro padre") in cinese; Sah Bum Nim ? ? ? in coreano; Guru in hindi; Kallari Gurukkal in malayalam dell'India meridionale.

In alcune arti marziali influenzate dal confucianesimo, gli studenti più anziani sono considerati come fratelli e sorelle maggiori, quelli più giovani come fratelli e sorelle minori. Tali intime relazioni servono per formare un buon carattere, pazienza e disciplina.

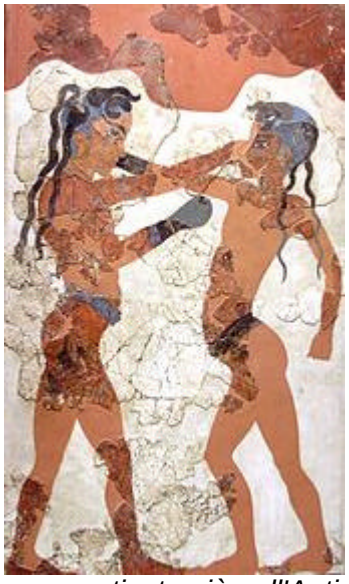
Nella tradizione di alcune arti marziali gli studenti devono ricevere una certificazione da un maestro che gli permette di continuare negli studi; in altri sistemi, specialmente in Cina, lo studente non riceve alcuna certificazione rimanendo semplicemente per anni sotto la continua guida e valutazione di un maestro. Questa pedagogia, che è ancora preservata e rispettata in molti stili tradizionali, si è indebolita a vari gradi in altri ed è stata completamente rifiutata da alcune scuole, soprattutto in occidente.

In occidente l'interesse per le arti marziali dell'Asia orientale è iniziato alla fine del XIX secolo, a causa dell'incremento degli scambi commerciali tra l'America e Cina e Giappone. Le prime dimostrazioni di arti marziali erano fatte da asiatici negli spettacoli vaudeville, e questo le rese, agli occhi degli occidentali, mere esibizioni drammatiche. Con la permanenza in Giappone di molti militari statunitensi dopo la Seconda guerra mondiale, cominciò l'adozione in occidente di alcune tecniche e poi successivamente dell'intero sistema delle arti marziali, e dagli anni sessanta arti giapponesi come il karate e il Judodivennero molto popolari. Allo stesso modo, con la guerra in Corea, l'esercito statunitense ebbe la possibilità di scoprire la principale arte coreana, il Taekwondo, e farla conoscere in occidente. Dagli anni settanta il cinema di Hong Kong cominciò ad interessarsi alle arti marziali cinesi (lì fu coniato il termine Kung-fu per queste arti), soprattutto grazie alle grandi capacità dell'attore Bruce Lee, inventore del Jeet Kune Do, sulla base degli insegnamenti del maestro Yip Man nello stile da combattimento Wing Chun, il quale contribuì enormemente alla diffusione del genere dapprima negli USA e

successivamente nel resto del mondo. Già dagli anni ottanta i film di kung fu divennero un grande successo anche ad Hollywood.

Anche in altre regioni dell'Asia si sono sviluppate complesse arti marziali che a loro volta si suddividono in svariati stili, che sono molto meno noti in occidente. Tra esse va citata lo sport da combattimento thailandese denominato Muay Thai noto per via di alcune pellicole cinematografiche (come Ong Bak). In Indonesia si trovano un gran numero di arti che vanno sotto il nome di Silat, tra cui il Kateda e il Sindo. In India si trova la complessa arte del Kalarippayattu, in Malesia il Kuantao, in Vietnam i più noti Vovinam Viet Vo Dao e Thu?t C? Truy?n Vi?t Nam (tra cui Lam Son võ d?o, Hóa Quy?n Đ?o- Phakwondo, Bình Đ?nh, Tây Son, H?ng Gia Vi?t Nam, Nhat-Nam, Sa Long Cuong). È difficile stabilire le origini di queste arti, che alcuni ritengono siano nate in questi luoghi, ma che hanno molti aspetti in comune con le più antiche arti provenienti dalla Cina, ad eccezione delle arti marziali indiane che sembrano essere ancora più antiche, o delle arti marziali malesi, indonesiane e filippine (Kali, Arnis, Eskrima) che hanno effettivamente una discendenza diversa, soprattutto indiana ed araba pur avendo successivamente assorbito anche dalle arti cinesi con le quali sono venute in contatto.

Arti marziali in Europa



Il pugilato era praticato già nell'Antica Grecia

Il manoscritto MS I.33, datato circa al 1290, mostra scherma con spada e brocchiero.

Alcune forme di arti marziali erano già presenti nelle civiltà classiche europee. Nell'antica Grecia lo spirito di combattimento faceva parte dello stile di vita e ilpugilato (pygme, pyx), la lotta (pale) e il pancrazio(pankration, da pan che significa "tutto" e kratos che significa "forza") erano fra le forme di competizioneolimpiche più apprezzate. A Roma erano praticate tecniche di pugilato derivanti dal pancrazio e nelle arene si scontravano gladiatori alle volte in combattimenti marziali.
Alcune forme di scherma tradizionale (quelle forme di scherma nate prima delle tre classiche armi da scherma inserite nei giochi olimpici moderni) sono sopravvissute, e molti gruppi stanno lavorando per ricostruire le antiche arti marziali europee. Il processo di ricostruzione avviene attraverso lo studio di dipinti e di rappresentazioni di diagrammi di movimento. Questo è comunque insufficiente a carpire la dinamica di un'arte marziale, e diventano necessari sperimentazioni pratiche. In genere le persone addette alla ricostruzione di un'arte marziale sono esperte anche in un'altra simile che abbia ancora una tradizione viva, dalla quale attingono principi comuni a entrambe.
Molte delle arti marziali praticate in Europa divennero presto obsolete con l'avvento delle armi da fuoco.
Alcune come il pugilato, la lotta, la scherma sono sopravvissute divenendo sport. Anche in Italia c'erano diversi tipi di arti marziali, soprattutto quelle legate all'utilizzo di uno o due bastoni, spesso di lunghezze differenti, dato che non era spesso permesso a chi non era nobile di portare la spada. Un esempio sono il bastone genovese, il bastone pugliese o quello siciliano. Quest'ultimo, oggi denominato Liu Bo, era utilizzato prevalentemente dai ceti più poveri per autodifesa, ad esempio contro i briganti durante la dominazione borbonica, ed è ancora praticato. Arti marziali senza armi che sono sopravvissute sino ad oggi includono il pugilato inglese, la lotta olimpica, il savate francese, s'istrumpa sarda. Alcuni sistemi con armi sono sopravvissuti come sport tradizionali e come metodi di autodifesa, e sono ad esempio il Jogo do Pau del Portogallo, e ilJuego del Palo delle isole Canarie.
Altre tecniche di arti marziali sono diventate sport a cui noi non diamo più un valore combattivo, tra queste ci sono alcuni esercizi ginnici come il cavallo con maniglie che simula la necessità di un cavaliere di cambiare posizione e di combattere sul dorso di un cavallo. Origini più antiche sono per il getto del peso e il tiro del giavellotto, entrambe armi usate specialmente dai romani, e le tecniche di Scherma moderna nelle sue tre specialità: Fioretto, Spada e Sciabola.

Arti marziali nelle Americhe

I popoli nativi del Nord America avevano i loro addestramenti marziali che cominciavano sin dall'infanzia. Molti nativi americani si consideravano guerrieri e si allenavano con archi, coltelli, lance, asce e mazze da guerra. Queste ultime erano considerate le armi marziali più nobili, con le quali si disputavano i duelli. I guerrieri acquistavano le loro abilità nell'arco e nella mazza per tutta la loro vita. Secondo le testimonianze storiche più recenti, dimostrarono un'impressionante abilità nell'uso delle mazze da guerra, tanto da essere paragonati ai maestri di spada europei.

Se si escludono le arti di combattimento degli indigeni americani, nel Nord America non sono state inventate arti marziali, ma sono piuttosto state importate quelle europee in seguito alla colonizzazione (come la boxe, la scherma e la lotta), e più tardi quelle asiatiche che hanno avuto una notevole diffusione e sviluppo nel XX secolo.

Nell'America meridionale la più famosa e diffusa arte marziale è la Capoeira, creata dagli immigrati africani in Brasile intorno al XVI secolo. Per evitare di essere puniti dai padroni, gli schiavi neri che praticavano la Capoeira la dissimulavano in una danza. Col tempo questi due aspetti si sono uniti formando un'arte che è a metà tra un ballo acrobatico e una tecnica di combattimento. Un'altra arte marziale di origine brasiliana è il Ju jitsu brasiliano: è lo sviluppo, principalmente ad opera di Carlos ed Hélio Gracie, degli insegnamenti di jiu-jitsu impartiti dal Diplomatico e Maestro Mitsuyo Maeda durante la sua permanenza in Brasile. A metà del secolo scorso ha avuto inizio la diffusione del Vale Tudo.

Arti marziali in Africa

Il Moraingy è un'arte marziale tradizionale del Madagascar che ha avuto origine nella costa occidentale dell'isola durante la dinastia Maroseranana (1675-1896) del regno dei Sakalava, che con il tempo si è diffusa in tutto il Madagascar e nelle vicine isole Riunione, Comore, Seychelles e Mauritius.

Cap 2 - Arti marziali cinesi

La locuzione **Arti marziali cinesi** (Cinese semplificato: **?** ? , Cinese tradizionale: **? ?** , Pinyin: wushù, Wade-Giles: wu3-shu4, da **?** wu "spedizione militare, guerra" e ? shù "arte, metodo, tecnica", anche kungfu, cinese: **? ?** pinyin: gongfu, Wade-Giles kung1-fu, "abilità", con sottinteso riferimento all'ambito marziale) indica la totalità degli stili e dei metodi delle arti marziali nate in Cina, patrimonio ed eredità della cultura e della tradizione del popolo cinese.

La prima menzione del termine wushù (**?** ?) risale alla dinastia Liang (**?**) (502-557) ed è contenuta nella Raccolta letteraria del principe ereditario Zhaoming (**? ? ? ? ?** ? Zhaoming taizi wenxuan)[1] Nel 1927 con la fondazione della "Palestra Centrale d'Arte Nazionale di Nanchino" (**? ? ? ? ?** ? ? Nanjing zhongyang guoshuguan) si afferma l'espressione kuoshu "arte nazionale" (cinese tradizionale **? ?** , cinese semplificato **?** ? pinyin guóshù, Wade-Giles kuo2-shu4), abbreviazione di Zhongguó wushù (cinese tradizionale **? ? ? ?** , cinese semplificato **? ? ?** ?) "arti marziali cinesi", ancora oggi parzialmente in uso nella Repubblica Cinese (Taiwan). Riscoperto in epoca Qing (**?** 1644-1911) il vocabolo wushu viene utilizzato nel periodo repubblicano (1911-1948) ed adottato definitivamente dalla Repubblica Popolare Cinese nel 1956 con la fondazione della "Associazione Cinese Wushu" (**? ? ?** ? ? ? Zhongguo wushu xiehui). Ad oggi l'impiego del termine wushu non è ancora universale, causa la giovane storia mondiale della disciplina e l'uso invalso di altri nomi per rappresentarla. Tra essi, oltre al già citato Kuo-shu (pinyin guoshu) – di uso sempre più limitato – il più diffuso è Kungfu (**? ?** pinyin: gongfu Wade-Giles Kung1-fu) "abilità, maestria". Pur non essendo sinonimo di arte marziale, il termine Kungfu (gongfu) lo è divenuto per estensione, in quanto il "raggiungimento dell'abilità" (xia gongfu **? ? ?**) è l'obiettivo ultimo e irrinunciabile della pratica dell'arte marziale.

Storia

Nella Cina d'epoca feudale (dinastia Zhou XI sec.-221a.C.) l'élite dell'esercito era costituita dalla nobiltà guerriera, addestrata in arti come la guida del cocchio da guerra (yu **?**)[2], il tiro con l'arco (she **?**) e il maneggio dell'alabarda (ge **?**), una particolarissima arma d'invenzione cinese la cui importanza è testimoniata dalla presenza nel lessico. Molte parole riferite all'ambito bellico hanno infatti pe radicale[3] il carattere ge **?** , compresa la stessa parola wu **?** (guerra, marziale) che è formata dall'unione dei caratteri "piede" **?** zhi e "alabarda" ge **?** , ad indicare appunto la spedizione militare.[4] Ampiamente diffusa in questo periodo era anche la spada (jian ?), che negli stati meridionali incarnava spesso significati magico-sacrali ed era oggetto di profonda ricerca estetica e tecnologica. Saranno proprio le fornaci meridionali ad imporsi per prime nella produzione di lame in acciaio con forgiatura ribattuta e tempra. Anche la lotta xiangpu e il pugilato erano attività popolari tra i soldati della Cina feudale.

All'inizio dell'epoca Tang (618-907) pare risalire il mito dei bonzi guerrieri di Shàolín-sì (shaolin wuseng **? ? ? ?**). Il documento più antico al riguardo è una stele in pietra datata 728[5] che menziona la partecipazione di alcuni monaci a capo di un'armata nella battaglia di Hulao (**? ? ? ?**) del 621. Diversi studiosi orientali ed occidentali non ritengono tuttavia questo documento sufficiente a comprovare la pratica marziale a Shaolin prima dell'epoca Ming (1368-1644)[6], per quanto neppure ad escluderla.

Notizie dettagliate sulla varietà e ricchezza dei metodi del wushu si trovano a partire dal XVI secolo in manuali compilati da ufficiali dell'esercito Ming, come Yu Dayou[7] (1503-1580), Qi Jiguang[8] **? ? ?** (1528-1587), Mao Yuanyi[9] **? ? ?** (1594-1640?) o esperti di wushu come Cheng Zongyou[10] **? ? ?** (1561-?) .

I monaci guerrieri di Shaolin e la loro abilità nell'arte marziale, in particolare nel maneggio del bastone, trovan menzione nelle cronache sulla repressione della pirateria nella regione del Zhejiang ad opera delle truppe Ming, ma anche in questo caso le notizie appaiono talvolta contrastanti.

Molti dei sistemi (o "stili" o "scuole" menpai) oggi esistenti possono esser fatti risalire tra la fine della dinastia Ming e l'inizio della Qing. Alla fine dell'Ottocento, con l'introduzione delle armi da fuoco e il rinnovamento dell'esercito cinese, il wushu perde valore in ambito marziale per acquisirne in ambito ginnico e come tecnica di autodifesa. Alcuni illustri maestri, prima guardie del corpo ed istruttori dell'esercito, troveranno impiego quali insegnanti della neonata borghesia cinese.

Con la nascita della Repubblica Cinese nel 1911 sorgono le prime scuole pubbliche di wushu e anche la prima "palestra statale" a Nanchino nel 1928 (Zhongyang Guoshuguan **? ? ?** zhongyang guoshuguan). Il wushu è insegnato anche nelle accademie militari e alle forze di polizia e si tengono le prime competizioni sportive.

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese nel 1948 la Commissione Cinese per l'Educazione Fisica, con lo scopo di creare uno sport dalle radici tipicamente cinesi,

crea il wushu sportivo, le cui caratteristiche principali sono definite nel 1956 e negli anni successivi.

Leggende

Il wushu è ricco di leggende e racconti popolari sulla gesta dei maestri e la creazione degli stili. Tra i più noti quello che vorrebbe il monaco indiano Bodhidharma (cinese Damo **?**) creatore dello Shaolinquan, o l'immortale taoista Zhang Sanfeng creatore del Taijiquan.
Si racconta che Bodhidharma ottenne l'illuminazione dopo nove anni di meditazione in una grotta presso il monastero di Shaolin. Dopo anni dalla sua dipartita alcuni monaci rinvennero casualmente in una parete della grotta uno scrigno con un suo manoscritto nel quale li istruiva in alcuni esercizi ginnici adatti a rinforzare i loro corpi. I monaci ne ricevettero grande beneficio e svilupparono in seguito un'arte marziale grazie alla quale poterono difendersi dai briganti e dalle belve feroci.[12]
Di Zhang Sanfeng si narra invece che fosse un eremita taoista del monte Wudang **? ? ?** .
Una notte sognò l'Imperatore Oscuro e Marziale – dio del monte Wudang – che gli insegnò un pugilato col quale nei giorni seguenti poté uccidere da solo più di cento banditi.[13] Secondo altre versioni invece creò da sé un'arte marziale ispirato dalla visione di un combattimento tra una gru e un serpente.
Entrambi i personaggi, la cui esistenza storica è ancora dibattuta, non avrebbero in realtà alcun collegamento con l'arte marziale, come hanno evidenziato numerosi storici a partire da Tang Hao. Neppure il preteso ruolo di alcune comunità religiose, in particolare Shaolin **? ?** , Wudang **? ?** ed E-mei **? ?** , nella creazione di sistemi di combattimento, avrebbe fondamenti storici. Gli studiosi del settore sono orientati a ritenere questi racconti leggende popolari alimentate e perpetuate da una fantasiosa e copiosa letteratura.

Aspetti tecnici

Il wushu non è una singola disciplina ma l'insieme dei sistemi marziali elaborati nei secoli e generalmente denominati quan **?** (lett. "pugilato"). La maggior parte di essi prevede sia la pratica a mani nude (quanfa **? ?** – "tecnica pugilistica" o quanshu **? ?** "arte pugilistica") che con armi.
Le tecniche utilizzate nel combattimento a mani nude sono raggruppate nelle "quattro tecniche offensive" (siji) **? ?**): calciare (ti **?**), colpire con la mano o il braccio (da **?**), proiettare (shuai **?**), eseguire una chiave articolare (na **?**).
Oltre alle quattro tecniche principali ne esistono anche altre come: colpire con la testa (touji **? ?**), con le ginocchia (xizhuang **? ?**), con spalle, anche, petto o schiena (kaofa **? ?**), con la punta delle dita trafiggendo (zhichuan **? ?**) o graffiando come un artiglio (zhuafa **? ?**), ecc.

L'allenamento del wushu è fondato sugli "otto metodi" (bafa **? ?**), cioè: braccia (shou **?**), occhi (yan **?**), tecnica del corpo (shenfa **? ?**), passi e posizioni (bu ?), concentrazione (jingshen **? ?**), energia/fiato (qi **?**), forza (li **?**), abilità/allenamento (gong **?**). I primi quattro metodi si riferiscono all'uso del corpo (braccia, gambe, tronco, sguardo); gli altri quattro allo sviluppo delle abilità psicofisiche necessarie a rendere la tecnica efficace.

Suddivisione degli stili

Il wushu tradizionale è rappresentato da “scuole” o “stili” (menpai **? ?**), ognuno dei quali possiede un bagaglio di tecniche a mani nude e con armi, metodi d’allenamento e conoscenze strategiche proprie, frutto dell’elaborazione e della trasmissione di generazioni di maestri..

Queste “scuole” sono generalmente denominate quan **?** (pugno, pugilato) e in forma sporadica anche men **?** (insegnamento, scuola) o zhang **?** (palmo/i), tui **?** (gamba/e), jiao (piede/gamba).

All’interno delle singole scuole può esservi un’ulteriore ramificazione in “stili” (shì **?** o pài **?**) o “famiglie” (jia **?** o shì **?**), dovuta alla determinante influenza di un certo maestro, o della sua famiglia, nella divulgazione dell’arte.

Negli ultimi secoli gli storici cinesi hanno tentato di suddividere le diverse scuole sulla base delle affinità tecniche. Alla fine dell’ultima dinastia, e ancor più in periodo repubblicano, con la diffusione della stampa di settore si sono affermati due modelli: uno basato sulla locazione geografica nord/sud, uno sulla differenza tecnica interno/esterno.

Stili del nord stili del sud

La suddivisione del wushu in “stili del nord e stili del sud” (nanbeiquan **? ? ?**) prende spunto da una presunta differenza tecnica tra le scuole settentrionali (a nord del Fiume Azzurro), caratterizzate da movimenti ampi e fluidi, posizioni basse e larghe, frequente uso dei calci e dei salti, rispetto a quelle meridionali, caratterizzate invece da tecniche corte e potenti, posizioni alte e strette, uso ridotto dei calci e dei salti, intenso utilizzo delle braccia. Di qui il detto “calci al nord, pugni al sud” (Nanquan Beitui, **? ? ? ?**). Inoltre i due stili differiscono dal modo in cui i colpi vengono eseguiti: i pugni dello stile del nord sono sempre leggermente richiamati, mentre quelli dello stile del sud rimangono della posizione dove colpiscono fino al momento di cambiare colpo.

Questa tesi, pur avvalorata da alcuni esempi (Shaolinquan, Huaquan, per gli stili del nord, Baihequan, Wuzuquan per gli stili del sud) risulta contraddetta da altri (Baguazhang, Xingyiquan per gli stili del nord, Cailifoquan, Hung gar per quelli del sud).

Storicamente, alla luce della straordinaria mobilità di genti e idee che hanno attraversato la Cina nei secoli, ha infatti poco senso parlare di “stili del nord e stili del sud”, a meno che non ci si riferisca solo ed unicamente a quegli stili che effettivamente rientrano nelle caratteristiche sopracitate.

Stili interni e stili esterni

La suddivisione del wushu in “scuole interne” (neijia **? ?**) e “scuole esterne” (waijia **? ?**) nasce probabilmente alla fine dell’Ottocento in seno ai circoli marzialisti della capitale e prende spunto dall’epitaffio per Wang Zhengnan (Wang Zhengnan muzhiming? ? ? ? ? ?), scritto nel 1669 dal letterato confuciano Huang Zongxi **? ? ?** (1610-1695).

Nel testo si evidenziava una differenza sostanziale tra la tecnica di Shaolin detta “scuola esterna”, che si affida all’attacco impetuoso e travolgente, e quella del maestro Wang Zhengnan **? ? ?** (1616-1669), detta “scuola interna”, che privilegia la difesa, le proiezioni e i colpi ai punti vitali.

In seguito è divenuto comune considerare “interni” stili come taijiquan, xinyiquan e baguazhang ed “esterni” stili come shaolinquan, fanziquan, chuojiao, ecc. In verità i confini tra le due scuole sono molto relativi, per quanto sia evidente la fondamentale importanza attribuita “all’esercizio interno” (neigong **? ?**) negli stili interni, tanto da integrarlo in maniera indissolubile alla tecnica marziale, mentre negli stili esterni è spesso una componente separata dell’allenamento.

Cap 3 - Arti marziali giapponesi

Una foto del tardo XIX secolo che ritrae un monaco guerriero di montagna giapponese (yamabushi) completamente vestito ed equipaggiato, armato di lancia (naginata) e spada curva (tachi).

La locuzione **arti marziali giapponesi** si riferisce all'enorme varietà di arti marziali sviluppatesi in Giappone. Nella lingua giapponese vi sono almeno tre termini che vengono usati indifferentemente per definirle nella loro totalità: "**budo**" (**? ?**) o "via marziale", "**bujutsu**" (**? ?**), sommariamente traducibile come "arte della guerra", e "**bugei**" (**? ?**), ossia "arte marziale". Il termine "budo" è relativamente recente, e viene usato per identificare la pratica delle arti marziali concepite come regola di vita, racchiudendo così le dimensioni fisica, spirituale e morale nell'ottica di un miglioramento, di una realizzazione o di una crescita personale. Gli altri termini, "bujutsu" e "bugei" hanno definizioni più limitate, almeno da un punto di vista storico: per esempio, Bujutsu si riferisce specificamente all'applicazione pratica delle tecniche e tattiche marziali in un combattimento reale.

Storia

L'origine delle arti marziali giapponesi può ritrovarsi nella tradizione guerriera dei samurai e del sistema di caste che limitava l'uso delle armi ai membri delle classi guerriere, vietandone l'uso alla maggioranza della popolazione. Originariamente, si richiedeva e ci si aspettava che i samurai fossero perfettamente in grado di usare diversi tipi di armi e di combattere disarmati, sviluppando così l'assoluta maestria nelle capacità di combattimento che sarebbero servite loro per glorificare se stessi o il loro signore. Nel tempo, questo scopo fu alla base della filosofia che persegue una consapevolezza spirituale attraverso il perfezionamento delle proprie qualità marziali.

Samurai del clan Chosyu, fine XIX secolo.

In molte culture lo sviluppo delle tecniche di combattimento si è intrecciata con lo sviluppo degli strumenti atti a eseguire tali tecniche. In un mondo caratterizzato da una rapida evoluzione tecnologica di questi strumenti, si è sempre palesata la necessità di reinventare e adattare con continuità tali pratiche. La storia del Giappone, in questo contesto, è per certi versi unica per via del suo

relativo isolamento. Comparate col resto del mondo, le armi che in Giappone venivano utilizzate evolsero più lentamente, e si pensa [1] che questa circostanza abbia consentito alla classe guerriera di studiare le loro armi meglio e più a fondo di altre culture. Ciononostante, l'insegnamento e la pratica di queste arti marziali evolse significativamente, sia durante le grandi battaglie dell'epoca Sengoku, sia durante i lunghi periodi di pace interna che seguirono e infine nell'epoca moderna e contemporanea.
Le arti marziali originate o sviluppatesi in Giappone sono straordinariamente diverse, con grandi differenze negli apparati di insegnamento, nelle filosofie che ne hanno guidato la diffusione, nei metodi che contraddistinguono le migliaia di scuole e stili. Ciò detto, esse si dividono generalmente tra le arti di koryu e di gendai budo a seconda che se ne abbia traccia rispettivamente prima o dopo del Rinnovamento Meiji. Poiché molte arti di gendai budo e di koryu spesso sono evoluzione le une delle altre, è facile vedere parallelismi tra arti marziali (quali il kenjutsu col kendo, il jujutsu col judo o lo iaijutsu con lo iaido) da una parte e dall'altra di questa divisione.

Cap 4 - Shaolinquan

Shàolínquán (**? ? ?** , Wade-Giles: **Shaolin Ch'üan**) (letteralmente "Pugilato della Giovane Foresta") è uno stile delle arti marziali tradizionali cinesi originariamente praticato dai monaci buddisti del Monastero di Shaolin nella provincia di Henan,Cina. Da alcuni lo stile Shaolin oltre ad essere considerato uno dei più efficaci e antichi stili delle arti marziali asiatiche, ne è ritenuto il progenitore, avendone influenzato in maniera diretta o indiretta la nascita e lo sviluppo.

Shao lin quan è un termine delle arti marziali cinesi con diverse sfumature di significato.

- Può essere un sinonimo di Waijia, cioè sta ad indicare l'insieme di tutti gli stili cosiddetti esterni;
- Può essere l'insieme di tutti gli stili che rivendicano la propria origine dal Pugilato praticato presso Tutti i templi Shaolin. In questo caso sarebbe più corretto parlare di Shaolinpai (**? ? ?**);
- Può essere il nome dei Pugilati che nel corso delle varie epoche si sono avvicendati e sono stati praticati all'interno del tempio Shaolin;
- Può essere il nome del Pugilato attualmente praticato nelle diverse scuole che sorgono nelle immediate vicinanze del tempio, uno stile estremamente codificato e ricostruito in epoca relativamente recente;

"Tutte le Arti Marziali sono nate a Shaolin" dice un detto popolare cinese, onde sottolineare non solo l'importanza marziale dello stile ma anche quella del tempio, tuttavia è un detto che non ha un fondamento storico (vedere più avanti).

Storia

La storia dello Shaolinquan è profondamente intrecciata con la storia politica e religiosa della Cina, con la nascita di altri stili e di numerose figure storiche. Ha influenzato l'operato di diversi Imperatori quindi la storia stessa dell'Impero Cinese come indirettamente ha influenzato diverse popolazioni e civiltà orientali. Di seguito verranno affrontati sia gli aspetti storici inerenti alla sola evoluzione dello stile, ma anche fatti politici, storici e religiosi legati alla Cina, al Tempio ed altro, onde avere ben chiara l'evoluzione e l'influenza di questo stile.

Prime testimonianze

La presenza delle arti marziali a Shaolin non è stata improvvisa: da sempre i monaci, visto il loro stile di vita e pellegrinaggi continui, erano propensi alle arti di combattimento. Per alcuni, già nel 510 a Shaolinsi esisteva un "Pugno di Shaolin". Per esempio secondo Kieffer e Zanini due discepoli di Batuo (**? ?**) creano il "pugilato Shaolin": Hui Guang (**? ?**) crea il "Pugilato Morbido"; Sengchou (**? ?**) crea il "Pugilato duro". Per la medesima fonte in questo periodo sarebbe stato creato il metodo di Bastone detto "doppia pelle di tigre"[1]. La stessa storia è riferita da Zhang Jiata[2]: ... ci sono persone che sostengono che lo

Shaolin Quan abbia avuto origine all'epoca di Buddhabhadra (nome indiano di Batuo). Essi raccontano che Seng Chou, un brillante discepolo di Buddhabhadra, una volta utilizzò il proprio bastone per separare due feroci tigri che si stavano azzuffando. A supporto della tesi dell'esistenza di un Pugilato Shaolin già all'epoca di Batuo,una tradizione leggendaria gli attribuisce la creazione e la trasmissione di uno stile. In particolare lo Shaolin Jingangchan (? ? ? ? ? , Meditazione dell' Attendente di Buddha di Shaolin) conferisce a Batuo il ruolo di primo maestro.[3]

La figura di Bodhidharma

La nascita ufficiale dello Shaolinquan, che da parte di alcuni si pensa derivato in parte dalle tecniche di lotta cinesi preesistenti (come lo Chiao Ti,il Shou Po e il Chien Tao), si fa tradizionalmente risalire all'arrivo presso il tempio Shaolin, nel527, del leggendario monaco buddista Bodhidharma o Puti Damo in Cinese (? ? ? ?) spesso abbreviato in Damo (? ?), fondatore del Buddismo Zen (Chan in cinese).

La sua figura e presenza a Shaolinsi non è storicamente certa. Si possiede una sola testimonianza, presente nel Luoyang qielan ji (**? ? ?** , Annali dei Monasteri diLuoyang) del 547, scritto da Yang Yanzhi (? ? ?) abitante di Luoyang (città limitrofa al tempio), dove si parla di Bodhidarma come un persiano dagli occhi blu sui 150anni. Secondo leggenda Bodhidharma trovò i monaci in condizioni fisiche non adeguate allo studio del Buddismo Chan tramite la meditazione, pertanto insegnò loro della pratica corporea dell' Yijinjing (**? ?** , Classico del cambiamento dei muscoli e dei tendini) e l' esercizio marziale denominato Shiba luohan shou (**? ?** , le 18 mani degli Arhat). Si ritiene appunto che queste tecniche abbiano dato inizio allo stile codificato tipico di Shaolin. Studi recenti tendono invece a collocare la creazione e la trasmissione di questi esercizi in epoche successive.[4] Molti ritengono che Bodhidarma non introdusse le arti marziali a Shaolinsi e le uniche cose la cui creazione viene attribuita a Damo sono il Buddismo Chan e il concetto di Wude(Virtù Marziale): prima di questo concetto, non si pensava altro che a battersi. Il contributo principale dell'incontro tra la filosofia meditativa Chan e le primitive tecniche di lotta conosciute dai monaci, sarebbe stata la forte carica spirituale e la cura del sistema mente-corpo di cui si impregnarono le nascenti arti marziali cinesi, le quali si svilupparono da una parte come tecniche di difesa personale e dall'altra come meditazione in movimento. Quale che sia la verità, manca il giusto supporto documentale, che permetta di andare oltre la mera ipotesi storica o la leggenda.

La dinastia Qi del Nord (550-577)

La prima apparizione di un bonzo del Monastero Shaolin esperto nelle arti marziali la troviamo nel Taiping guanji, un testo dell'epoca della dinastia Bei Qi (Qi del Nord, 550 – 577), che riporta che un certo Diao, maestro della setta Dhyana, aveva abilità straordinarie, quali saltare fino a percuotere con la testa le travi del soffitto, portare a sé con facilità pesi enormi.

La dinastia Tang (618-907)

Lo Shaolinquan si sviluppò rapidamente e già nel VII secolo i monaci godevano della fama di essere invincibili. Il Chao ye qian zai scritto durante la dinastia Tang racconta che i monaci dedicavano il loro tempo libero ad esercitarsi nel Jiaoli (**? ?** , lotta). Due iscrizioni datate rispettivamente 621 e 728 registrano che tredici monaci del Monastero, condotti dal Bonzo Tanzong diedero manforte a Li Shimin (che diventerà l'imperatore Taizong) nella guerra contro il generale ribelle Wang Shichong. Questa partecipazione fece guadagnare al monastero 1000 pezzi di seta, l'esenzione dalla secolarizzazione del clero buddista (decretata dallo stesso Li Shimin); il bonzo Tanzong invece venne insignito del titolo di Grande Generale. Inoltre vennero offerti loro persino dei compiti di corte ma i monaci chiesero solo poter tornare alle loro attività spirituali:

Entrata principale del Tempio di Shaolin

- Shi wei liao zuo jiang, shi ding fu wei seng (In momenti di pericolo, noi ci trasformiamo in generali, compiuta la nostra missione noi ridiventiamo dei bonzi).

L'imperatore diede il titolo di "Primo Monastero dell'Impero" e lo Shaolinquan divenne famoso in tutta la Cina. Alla dinastia Tang si fa inoltre risalire la nascita di stili come il Mianquan (pugilato di cotone) e il Rouquan (pugilato morbido) che daranno origini ai primi stili interni

La dinastia Song (960-1127 nel nord,1279 nel sud)

Durante la dinastia Song ci fu una grande fioritura culturale ed artistica di cui goderono anche le arti marziali. Ne aumentarono sia la fama che la diffusione e prolificò la nascita di nuovi stili derivati dallo Shaolin. Lo stesso imperatore Taizu, fondatore della dinastia Song, alcuni generali e monaci diedero origine a numerosi stili (vedi Taizuquan e Changquan).

La dinastia Yuan (1271-1368)

Durante la dinastia Yuan, l'abilità diplomatica dell'allora abate del Tempio Shaolin Fuyu, permise di attirare sul tempio stesso la benevolenza dell'invasore mongolo che lo favorì unendogli cinque templi a cui venne attribuito lo stesso nome, situati a Helin, Chang'an (attuale area di Xi'an), Taiyuan e Luoyang[5]. Altre fonti citano altri templi Shaolin nelle province di Fujian, Gansu, Shandong, e a Taiwan, ma unica eccezione il tempio del Fujian, nessuno di essi ebbe una vocazione militare paragonabile a quella del Songshan. In questo stesso periodo vi furono moltissimi scambi con il Lamaismo Tibetano e venne introdotta a Shaolin la divinità Jinnaluo Wang, che assunse il ruolo di protettrice del tempio.

La dinastia Ming (1368-1644)

Lo stile si arricchì molto grazie all'apporto di grandi maestri che oltre a fondare nuovi stili, contribuirono a tramandare uno Shaolin arricchito di perfezionamenti tecnici. A causa del personale apporto che ogni maestro dava agli stili, è in questo periodo che si comincia a registrare una tendenza alla diversificazione di uno stesso stile da scuola a scuola. Lo Shaolinquan che ci è arrivato è sicuramente molto diverso da quello originario, poiché sebbene abbia molto influenzato gli stili successivi, è stato a sua volta modificato dalle diverse personalità dei maestri che lo hanno tramandato. Probabilmente è da questo periodo che inizia a formarsi lo Shaolinquan e la sua fama. Infatti, sebbene i testi segnalano una pratica di pugilato a Shaolin già dal sesto secolo, i grandi autori della letteratura militare della dinastia Ming, Yu Dayou, Qi Jiguang e He Liangcheng non ne fanno menzione. Qi Jiguang nel Jixiao Xinshuelenca quindici scuole di pugilato, ma cita Shaolin solo per il maneggio del bastone (gun). Il generale Yu Dayou (? ? ? ,1504-1580) racconta nel suo Zhengqi tang ji (**? ? ? ?**), pubblicato nel 1566, che durante un suo soggiorno al Tempio constatò che l'abilità marziale dei monaci era sopravvalutata ed insegnò al bonzo Zongjing che a sua volta trasmise i suoi apprendimenti ai propri correligionari. Cheng Zongyou (**? ? ?**), anche conosciuto come Cheng Chongdou (**? ? ?**) nel suo Shaolin gunfa chanzong (**? ? ? ? ? ?**) del 1621 racconta di avere passato 10 anni a studiare arti marziali nel Tempio Shaolin e riferisce di un interesse crescente da parte dei Monaci per il Pugilato a partire dalla fine della dinastia Ming. Egli afferma: "… il pugilato non ha ancora raggiunto il suo più alto livello. È per questo motivo che (i monaci) si esercitano nella speranza di elevarlo ad un livello paragonabile (a quello dell'arte del bastone)". IlWuzazu, un'opera scritta durante il regno di Wanli (1573-1620) segnala un Metodo di Pugilato del Monastero Shaolin (Shaolinsi Quanfa, **? ? ? ? ?**) e un letterato dell'epoca, Wang Shixing (**? ? ?**), che ebbe l'occasione di osservare quattrocento monaci che vi si esercitavano lo descrive così nel suo Song gao youji (**? ? ?**): "combattono in una maniera tale che pugni e bastoni sembrano volare". Si può affermare che furono proprio Qi Jiguang e Yu Dayou a reintrodurre a Shaolin l'arte del pugilato. Certi autori tardivi hanno popolarizzato la storia che a creare lo Shaolinquan furono due monaci del tredicesimo secolo, Jueyuan, Li Sou (**? ?**) e Bai Yufeng (**? ? ?**). Tale storia come appare in un testo pubblicato in Italia nel 1977:

Una pittura sui muri del tempio, rappresentante un esercizio a coppia.

« Sembra che all'inizio del XVI secolo, nel bel mezzo della dinastia Ming, un giovane nobiluomo entrasse a far parte del Monastero di Shaolin di Honan, prendendo il nome di Chueh Yuan. Considerato un esperto tanto nel combattimento disarmato che nelle tecniche di spada, Shueh riformò i 18 movimenti di Ta Mo portandoli a 72 forme di kung Fu. Ancora non convinto di aver raggiunto la massima potenzialità della sua arte, Chueh lasciò il monastero e travestito, viaggiò attraverso al continente, alla ricerca di ulteriori conoscenze. La leggenda racconta che Chueh incontrò a Lanchow un vecchio venditore ambulante e che assisté con stupore ad una lotta, durante la quale quest'uomo, senza alcuno sforzo, atterrò un giovane attaccabrighe. Rivelatosi per un prete di Shaolin, Chueh Yuan chiese all'ambulante, che si chiamava Li Chien, quale fosse il segreto della sua abilità: come aveva potuto un uomo di sessant'anni stendere a terra privo di sensi,

l'avversario, solo posandogli due dita su di un piede. L'interlocutore si offrì di presentarlo a Pai Yu Feng, suo vecchio amico ed indiscusso maestro di kung fu del distretto di Shansi. Il Maestro, un uomo gentile sulla cinquantina, ascoltò pazientemente Chueh Yuan che gli spiegava come volesse evolvere l'arte di Shaolin oltre le forme tradizionali. Poi, grazie anche alle insistenze di Chueh, Pai e Li accompagnarono il prete al Tempio di Shaolin, dove i tre uomini perfezionarono e codificarono i 18 movimenti di Ta Mo e i successivi 72 di Chueh Yuan, portandoli a 170 azioni fondamentali divise in cinque parti, e ciascuna di esse prese il nome dai movimenti di un animale: la Tigre, il Serpente, la Gru, il Drago ed il Leopardo. Ciascun gruppo di tecniche rappresentava le 5 essenze dell'uomo, come le aveva concepite Pai Yu Feng e ciascuna doveva venire sviluppata e compresa in giusta proporzione con le altre, per arrivare all'unificazione del corpo e dello spirito. I movimenti della Tigre per rinforzare le ossa; quelli del Drago per nutrire lo spirito; quelli della Gru per sviluppare il sistema nervoso; i movimenti del Leopardo per generare forza e quelli del Serpente per coltivare il Ch'i.[6] **»** Questa teoria fu pubblicata per la prima volta durante i primi anni della Repubblica (che venne instaurata nel 1911) nel testo Shaolin zongfa. Nel 1547 circa, il monaco Jueyuan (Chueh Yuan), tramite l'aiuto di altri due grandi maestri, Li Sou e Bai Yufeng (Pai Yu Feng), mise a punto lo stile dei 5 Animali; sviluppò il Luohanquan dalle originali 18 tecniche a 72, fino a crearne 173 in seguito. Jueyuan divise in 5 metodi, derivanti ciascuno dallo studio di 5 diversi animali, i quali rappresenterebbero le 5 essenze marziali dell'uomo:

- Drago (Long)
- Tigre (Hu)
- Gru (He)
- Serpente (She)
- Leopardo (Bao)

Questi metodi sono oggi conosciuti sotto il nome di Wuxingquan (Wu Hsing Chuan), il "Pugilato delle 5 Immagini". In particolare nello Shaolinquan tradizionale ogni "animale" ha un suo tipico Taolu rappresentativo (spesso anche più d'uno), ognuno dei quali ha un diverso livello di difficoltà; inoltre esiste un Tao Lu didattico che racchiude al suo interno tutti e 5 gli "animali", conosciuto come "Wu Hsing Fan Fa" . Secondo "Il Kung Fu" di Kieffer e Zanini[7], alcuni anni dopo, nel 1570,Cheng Chongdou (Ching Chun Do) e Qi Jiguang (Chi Chin Kuan) lavorano su questo metodo aggiungendovi altri metodi o "animali":

- Orso
- Scimmia
- Cervo
- Fenice
- Tartaruga
- Licorno

In realtà i due personaggi hanno vissuto epoche differenti ed hanno contribuito in maniera diversa alla creazione di un metodo Shaolin: Qi Jiguang è vissuto tra il 1528 ed il 1587, mentre Cheng Chongdou è nato nel 1561. Come si può notare Cheng aveva 9 anni quando gli è attribuito un ruolo così importante[8]. Le sole opere che ci spiegano come fosse lo Shaolinquan durante la fine della dinastia Ming e gli inizi della dinastia Qing, sono il Quanjing ed il Quanjing quanfa beiyaoche raccolgono l'insegnamento del bonzo Xuanji e che non solo non fanno menzione alcuna del Wuxingquan ma presentano pochissime analogie con le forme di Shaolinquan che noi conosciamo attualmente. Durante la dinastia Ming i Monaci Shaolin si distinsero sui campi di battaglia contro i Wokou (pirati giapponesi). In particolare gli annali commemorano l'eroismo del monaco Yue Kong e dei suoi trenta accoliti, armati di bastoni di ferro. Lo storico di arti marziali Tang Hao ha elencato per questo periodo 18 Sengbing famosi[9];

La dinastia Qing (1644-1911)

Bandiera della dinastia Qing dal 1890 al 1912

Nel 1662 un nuovo imperatore, Kangxi (Hang Hi), sale al trono e riparte la conquista verso il sud della Cina, costellata dalla distruzione di diversi templi e monasteri sospetti. Ma giunto a Shaolin il nuovo imperatore, invece di radere al suolo l'edificio, offre al tempio un pannello di legno laccato, che ancora oggi orna l'entrata del tempio, e Shaolinsi, come spesso ha fatto in queste situazioni si inchina dinanzi al nuovo imperatore (a dispetto dell'alone rivoluzionario di cui oggi è permeato). La presenza di un'arte marziale efficace e ben radicata è testimoniata da alcuni viaggiatori, infatti, sempre nel 1662, Wu Shu (? ?) nel suo Shoubi lu (**? ?** ?), paragona i Monaci Soldati a dei contadini "zappaterra", non senza aggiungere che la loro tecnica a dispetto della semplicità, è temibile. Nel 1828, il mandarino Lin Qing si fermò a Shaolin e chiese di avere una dimostrazione di arti marziali. Dopo aver negato alcuna conoscenza marziale, infine i monaci si fecero convincere a fare un'esibizione che il visitatore commenta così: "si ergono come degli orsi e si dispiegano come uccelli".
La storia cinese durante l'epoca della dinastia Qing è caratterizzata dalla nascita nel sud della Cina di potenti organizzazioni segrete, spesso coinvolte in attività contro i nuovi governanti e legate tramite leggende al Tempio Shaolin. Famosa è la Leggenda dei 5 Antenati sopravvissuti alla distruzione del Tempio Shaolin che è sprovvista di realtà storica. Questa leggenda appare nei miti di fondazione di Società Segrete quali la Tiandihui (**? ? ?** , più nota da noi come Triade) e la Hongmen (? ?)

Al centro di queste leggende non c'è il tempio Shaolin dell'Henan (Shàolín-sì), bensì un tempio del Sud (Nan Shàolín-sì) la cui collocazione è tutt'oggi oggetto di ricerche. Si ritiene che questo tempio si trovasse in Fujian, nelle vicinanze di Quanzhou (Chuan Chow). Secondo i romanzi e le novelle Wuxia, nel 1672 circa, un centinaio di monaci partirono da questo tempio per combattere contro bande di Barbari provenienti dall'ovest della Cina. In seguito, il tempio sarebbe stato distrutto nel 1736 dalle truppe dell' imperatore Qianlong. Secondo un'altra storia, nel 1768 un esercito dei Manciù, con l'aiuto di un monaco rinnegato Feng Tao Te, incendiarono e distrussero il Tempio del è Fujian, considerato ancora un covo di ribelli il cui obbiettivo era quello di distruggere i Qing. Da quella distruzione secondo la leggenda si salvarono 5 monaci: questi si nascosero in alcune zone della Cina, dove continuarono ad insegnare e divulgare lo Shaolin e la sua filosofia. Ben poco ha avuto a che fare lo Shaolinquan con la cosiddetta Rivolta dei Boxer del 1900. In questa epoca nel tempio Shaolin dell'Henan sono conosciuti una sessantina di Monaci Soldati (Sengbing)[10].

Il declino di Shaolinsi

Verso la fine della dinastia Qing il tempio Shaolin era abbandonato. Due le cause secondo Zhang Jiata[11]: la prima è attribuita alla incapacità dell'abate di comandare, che fece sì che il Tempio venisse razziato da ufficiali, soldati e banditi e che malavitosi locali spesso andassero al tempio ad estorcere denaro; la seconda è invece attribuita a molti dei monaci che avrebbero commesso ogni sorta di nefandezze. I monaci di più alto grado frequentavano i signorotti locali e si invitavano reciprocamente a giocare e a bere. La frequentazione di prostitute era divenuta un vero e proprio scandalo. Questo stato di cose venne infine decretato nel 1842 con una proclamazione ufficiale. Il poeta Shi Yizan, nel suo poema "Visitando il tempio Shaolin con un mio amico" ebbe a dire: Chi c'è che conosce le dottrine dei nostri Fondatori? Da lungo tempo la ottima tradizione del Tempio è stata abbandonata. L'arte marziale affascinante è senza il suo incantesimo, si parla sempre meno delle dottrine Buddiste. Nonostante questa situazione, non mancarono atti

di eroismo: nel 1920 il bonzo Henglin si oppose ad una banda di briganti nell'area di Dengfeng. Durante il periodo Repubblicano la situazione di abbandono è addirittura peggiorata. Il colpo finale alla storia del Tempio di Shaolin, dell'Henan e la sua maggiore distruzione, venne dato nel 1928durante le Lotte dei Signori della Guerra: il Monastero smise di essere centro religioso ed un signore della guerra Fan Zhongxiu (**?**) sfruttò la struttura come base militare. In seguito all'attacco del generale Shi Yousan (**? ? ?**), i monaci fuggirono e pazzo di rabbia il generale fece bruciare il tempio e gli archivi inerenti alle arti marziali. Solo i principali edifici vennero risparmiati dal fuoco ma l'incendio si narra che durò ben 40 giorni. In questa epoca molti Sengbing (Monaci Guerrieri) entrarono negli eserciti di alcuni Signori della Guerra, come il caso di Miaoxing (**?** , 1891-1927), allievo diHenglin (**? ?** , 1865-1928), morì combattendo per il signore della guerra Wu Peifu. Un Sengbing Shaolin, molto famoso fu il generale Xu Shiyou (1905-1986) che dopo una vita avventurosa divenne un membro di primo piano dell'establishement Comunista. Anche gli invasori giapponesi, che conquistarono l'Henan nel 1944 distrussero importanti resti storici del Tempio ed inoltre fecero un grave atto di oltraggio violentando una donna all'entrata del monastero. Un altro grave danneggiamento del tempio e delle sue arti marziali è avvenuto durante la cosiddetta Rivoluzione Culturale. Tiziano Terzani ha sottolineato il ruolo persecutorio e distruttivo che ha avuto la Rivoluzione Culturale anche nei confronti del Tempio Shaolin e dei praticanti di Shaolinquan, come delle altre arti marziali, considerate reazionarie: I monaci Shaolin vennero meno alla loro reputazione di grandi lottatori al tempo della Rivoluzione Culturale. Quando le Guardie Rosse, nel 1966, arrivarono qui per "eliminare le vestigia del passato", nessuno dei duecento monaci che erano sopravvissuti sotto il regime comunista oppose resistenza. Le statue di Budda furono abbattute e fatte a pezzi, i muri vennero impiastricciati di slogan maoisti, la maggior parte dei monaci fu mandata a lavorare nei campi, un gruppo dei più vecchi venne messo sotto chiave in un cortile separato del tempio, e Shaolin fu chiuso. Tutta la letteratura cavalleresca concernente Shaolin finì alle fiamme, e anche la semplice pratica del Kung fu venne attaccata dagli ideologi comunisti del tempo come "immondizia feudale". .[12]. Il tempio venne ricostruito nel 1970 dal governo comunista per adibire l'area a parco naturale. Benché lo stile di Shaolin propriamente detto sia andato perduto, agli inizi del ventesimo secolo questo è stato ricostruito sulla base degli stili praticati nei dintorni ed è oggi uno stile estremamente diffuso e famoso. Vennero riabilitati alcuni monaci che insegnarono a giovani praticanti, condotte ricerche, ricostruiti e forse modificati Taolu. Ne sia un esempio lo Xiao Hongquanche in origine era una sequenza lunghissima e venne trasformata in alcune sequenze più corte. In questi ultimi anni il Governo cinese sta costruendo diverse nuove ale, come quelle ormai vecchie e decadenti sono state completamente distrutte per poi essere fedelmente ricostruite. **Ottimo per l'individuo, ottimo per la patria**, con il sottotitolo "la rinascita delle arti marziali" è il capitolo di un libro di Tiziano Terzani .[12]. In esso viene descritta la restaurazione del Tempio Shaolin ed il notevole interesse che questa riapertura ha suscitato, sulla scia del successo del film Il tempio Shaolin con Li Lianjie. Inoltre contiene un'aspra critica nei confronti dei Monaci dell'epoca che vengono visti troppo interessati ai guadagni più che alla dimensione spirituale; anche lo Shaolinquan che insegnano viene giudicato lontano dall' arte marziale "originaria". Molti condividono questi pareri, anche negli ambienti marziali. Questo è un piccolo estratto: Dopo la morte di Mao e la caduta della Banda dei Quattro nel 1976, i nuovi dirigenti cinesi si resero conto che il Kung Fu era una vera miniera d'oro e che era assurdo lasciarla sfruttare ad altri i quali, dopotutto, non avevano neppure il tempio Shaolin. Fu così che Pechino decise di investire danaro per la riparazione e la riapertura del tempio, che alcuni monaci vennero ripescati, riabilitati e rimessi a vivere a Shaolin. E fu così che la povera, grigia Deng Feng, la cittadina ai piedi del Song Shan, la montagna

sacra che nel frattempo era stata spogliata di tutte le sue celebri foreste, fu messa sulla carta turistica della Cina. Bisogna aggiungere che lo scritto di Terzani, al di là della giusta denuncia e della corretta cronaca di questi avvenimenti, esso stesso è infarcito per quanto riguarda il passato dello Shaolinquan, di idee riprese dall'alone leggendario del tempio e dalle storie Wuxia più che da una realtà storica ben provata. Oggi il ruolo economico dello Shaolinquan e del Tempio Shaolin sono fatti realizzati: nei dintorni del tempio sorgono centinaia di scuole, ben avviate; l'ingresso all'area del tempio costa 100 Yuan, cifra molto alta per un normale pellegrino Buddista cinese.

Il Lignaggio dello Shaolinquan

Il lignaggio dello Shaolinquan o albero genealogico di questo stile non è semplice da ricostruire. I monaci che attualmente praticano presso il tempio dell'Henan rivendicano una trentina di generazioni. Un lignaggio appare nel libro Guoshu gailun(**?** ???, introduzione all'arte nazionale) del 1937 in una sezione dal titolo "Shaolinquan shi xi biao"(**? ? ? ? ? ?** , tavola della genealogia dello Shaolinquan):

1) Il fondatore: Damo Chanshi (? **?** **?** ?);

2) Huike Chanshi (**?** **?** **?** ?);

3) durante la dinastia Zhou del Nord: Huiyun Fashi (**?** ? **?** ?), Hongzun Lushi (**?** **?** **?** ?);

4) nell'epoca di Taizu Wude della dinastia Tang: Zhicao (**?** **?**), Tanzong (? **?**), Huichang (**?** ?);

5) a metà del periodo della dinastia Tang: Xuansu (**?** **?**), Qiyun (**?** **?**), Faru (**?** **?**), Mingzun (**?** **?**), Zhidong Lushi (**?** ? **?** ?);

6) durante il regno di Jinglong della dinastia Tang: Huichao (**?** **?**) à Dou Weina (**?** ? **?**);

7) durante l'epoca della dinastia Yuan: Jinnaluo (? **?** ?); –

8) Hama (**?** **?**);

9) Jingtang (? **?**) , Biandun (**?** **?**);

10) durante il regno di Jiajing della dinastia Ming: Hongzhuan (**?** ?), Hongyun (**?** ?), Hongji (**?** ?);

11) Zongxiang (**?** **?**), Zongdai (**?** **?**), Guang'an (**?** **?**), Jueyuan (? ?), Qiuyue (**?** **?**), Cheng Chongdou (**?** **?** **?**);

12) Chenghui (**?** **?**);

13) Guan Chanshi (? **?** ?), Chengyin (**?** ?), Du Zhang Seng (**?** **?** **?**);

14) Cai Jiuyi (**?** **?** ?);

15) Mo Shi (**?** **?**);

16) Tong Chan shang ren (**?** **?** **?** **?**);

17) Hu Shi (**?** **?**);

18) Ma Beixiong (? **? ?**);

19) Lin Shi (**? ?**);

20) shuang ren seng (**? ? ?**), Qing Hefu (? **? ?**)

Lo Shaolin del Nord e lo Shaolin del Sud

Si può distinguere e parlare di due stili di Shaolinquan: uno del Nord e uno del Sud. Questa distinzione è dovuta nient'altro che alle diverse origini geografiche. Lo Shaolin del Nord è quello originario del Tempio di Shàolín-sì, dell'Henan, invece quello del Sud è originario del Tempio di Nan Shàolín-sì, nel Fujian. Anche se ogni scuola ricorre ai 5 "animali" base (Dragone, Serpente, Gru, Tigre, Leopardo) ha sua volta diversi rami:

- Secondo il maestro Wan Laisheng, nella sua opera Wushu Huizhong (? ? ? ?), lo **Shaolin del Nord** è diviso in tre "famiglie" principali:
- Hong: privilegia la forza fisica
- Kong: morbidezza
- Yue: che combina forza e morbidezza. A sua volta la famiglia Yue è suddivisa in quattro scuole: Dasheng (Grande saggio), Luohan (Arhat), Erlang (un eroe mitico) e Weituo (genio protettore del Buddismo).[14]
- **Shaolin del Sud** o Siu Lam viene a volte identificato con le 5 scuole maggiori del Guangdong, che in realtà ne sono solo una minima rappresentanza:
- Hong (Hung) - vedi Hongjiaquan
- Liu - vedi Liujiaquan
- Cai (Choi) - vedi Caijiaquan
- Li - vedi Lijiaquan
- Mo - vedi Mojiaquan

Queste scuole sono in stretta relazione con La leggenda dei 5 Antenati e con le società segrete del Guangdong.

Differenze tra "Nord" e "Sud"

Si ritiene che lo stile del Nord predilige un maggior uso delle gambe, al 70%, mentre lo stile del Sud fonda la maggior parte delle tecniche sull'uso del pugno e degli arti superiori. Questa tesi che ben si adatta a molti stili presenti nelle due aree geografiche in realtà poggia sull'aforisma Nanquan Beitui (Pugni al sud e gambe al nord).

“Tutte le arti marziali provengono da Shaolin” ovvero gli stili derivati

Numerose scuole di arti marziali dell’estremo oriente, cinesi, giapponesi o vietnamite, si richiamano al Monastero Shaolin. Il testo più antico a fare riferimento al tempio Shaolin come origine di tutte le arti marziali è il Quanjing quanfa beiyao del1784[15][16].In Cina l’insieme delle arti marziali “esterne” (Waijia) si confonde con la “Scuola Shaolin” (Shaolinpai) a cui numerosi autori del periodo repubblicano, come per esempio Xu Yusheng (1879-1945) e Wu Zhiqing (1887-???) hanno ricondotto la quasi totalità degli stili di pugilato Cinesi. Certi autori occidentali

recenti, mescolando differenti fonti e tradizioni, fanno ugualmente di Shaolin il centro unico di diffusione di queste discipline e del mito della distruzione del Monastero da parte dei Qing, la causa principale della loro diffusione. Nei fatti, questa ipotetica distruzione, riguarda il monastero Shaolin del Fujian (Tempio Shaolin Shoreiji) e per di più è risaputo che la maggior parte delle scuole di Wushu non hanno alcun legame storico con il Tempio dell'Henan (Tempio Shaolin Shorinji). Già nella classificazione delle arti marziali cinesielaborata all'interno della Jingwu Tiyu Hui, nonostante si descriva la divisione nelle categorie Shaolin e Wudang (Stili Esterni ed Interni), lo Shaolinquan del Tempio Shaolin Shorinji vi figura tra trentasette altri stili localizzati nella Cina del Nord. Da un punto di vista tecnico, lo Shaolinquan si distingue assai nettamente dalla maggior parte dei pugilati, sia del Nord che del Sud. In effetti non esiste alcun legame di paternità e poche somiglianze tra esso e, per esempio, il Baguazhang, il Bajiquan, il Chaquan, o il Chuojiao. Conviene quindi stabilire una distinzione netta tra una scuola specifica, lo Shaolinquan dell'Henan, ed uno Shaolinquan generico, puramente simbolico, a cui si richiamano una pletora di stili. In realtà non esiste un'origine unica ed univoca per le arti marziali cinesi ma per la maggior parte se ne può riconoscere una provenienza rurale legata alla zona di nascita. Vi sono zone che giocano un ruolo più importante di Shaolin nella nascita di Scuole di Pugilato, per esempio l'area di Cangzhou in Hebei. La nomea proverbiale nel pugilato del Tempio Shaolin è spiegabile in parte per le saghe che vedono protagonisti i suoi monaci guerrieri, in parte per il ruolo di primo piano giocato da monaci buddisti nella diffusione di numerosi stili quali Mizongquan, Tantui di Linqing, Fanziquan, Sanhuang Paochui, Dabeiquan, Baimeiquan, Fojiaquan, ecc. Inoltre numerosi maestri si sono sparsi per l'intero oriente, dando origine a stili affini o completamente diversi. Altri invece si sono originati per influenze indirette o grazie a Maestri stranieri venuti in Cina per studiare il Buddhismo o per commerciare, poi ritornati nei loro paesi natali. Lo Shaolin stesso cambia nome e caratteristiche in vari paesi: diventa Shorin ad Okinawa, Sao Lil in Malesia e Thien Lam in Vietnam.

Kwonpup Subak

Le informazioni che riporta sono discutibili e difficilmente riscontrabili altrove. L'origine del Kwonpup Subak , ritenuta da alcuni l' arte marziale progenitrice di Hapkido e Tae Kwon Do, è permeata di storie che andrebbero quantomeno verificate e che la rendono poco credibile.

Esso è considerato uno stile derivato dallo Shaolinquan perché si racconta che nel 1597, a seguito di una guerra della Corea contro il Giappone, l'esercito Coreano si sarebbe trovato in uno stato disastroso, perciò l' imperatore Coreano avrebbe deciso di trattenere due monaci Shaolin, tra i duemila che erano andati in aiuto al suo regno, che avrebbero addestrato e riorganizzato l'esercito. Questi due monaci si chiamavano Niu Shou Zheng (**? ?** ? , Mani di Bue Zheng) e Heihu Li (**? ? ?** , Tigre Nera Li). Dall'analisi di questi nomi possiamo dedurre che erano due persone rispettivamente di cognome Zheng e Li a cui erano dati i soprannomi , inoltre possiamo anche pensare che sia strano che essi fossero monaci Shaolin i cui nomi sono strettamente assegnati tramite regole monastiche tipiche dell'ordine Chan.

Nel 1597, secondo leggenda, i monaci Niu Zheng e Hei Hu Lui vanno in Corea a Pusan, dove mettono a punto il Kwonpup Subak, progenitore del moderno Hapkido e Tae Kwon Do.

Karate di Okinawa

Sempre in epoca Ming grazie a militari cinesi, le popolazioni dell'isola di Okinawa, nell arcipelago delle Ryu Kyu, conobbero le arti marziali cinesi dando luogo ad uno stile conosciuto come Ryu Kyu Kempo ovvero "Kung Fu di Okinawa". Poi divenne Okinawa Te ma come forma di rispetto alla dinastia sotto la quale ci fu lo splendore delle Arti Marziali cinesi, si adottò l'uso dell'ideogramma Kara ovvero T'ang, termine usato spesso anche per indicare la Cina. In seguito divenne Karate Do, i cui ideogrammi volevano dire "la via della mano cinese". Per finire in epoca moderna l'antico ideogramma è stato cambiato con uno che significa "vuoto", ma si pronuncia sempre kara, da qui Karate ovvero Mano Vuota.

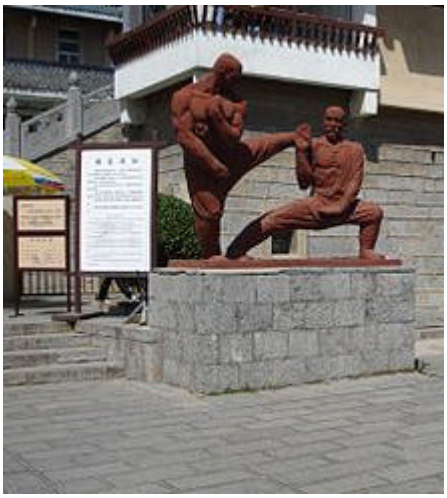
Shorinji Kenpo

Lo Shorinji kempo (Shaolinsi quanfa in Cinese), nasce ufficialmente nel 1947 come stile codificato in Giappone, nella città di Tadotsu, dal Maestro So Doshin, il quale era stato per lungo tempo durante la Seconda guerra mondiale in Cina a studiare le arti marziali. Studiò diversi stili, ma soprattutto praticò lo Shaolin, proprio nel monastero dell'Henan. Tornato in Giappone a fine della guerra, decide di abbracciare la pratica dello Shaolin e la Filosofia di Bodhidharma, pensando che solo rigore, disciplina e religione potessero rimettere in piedi un Giappone ormai in ginocchio. Fonda così questo stile, il quale ricevette anche riconoscimenti religiosi dalle massime autorità Buddhiste del paese, chiamandolo appunto Shorinji Kenpo, letteralmente 'Via del pugno della Piccola Foresta", in chiaro riferimento allo Shaolinquan. Oggi lo Shorinji Kenpo è largamente diffuso e conta numerose associazioni in tutto il mondo.

Lo Shaolin oggi

Nella nostra epoca ebbero un ruolo importante nella trasmissione dello Shaolinquan nel corso di questo secolo alcuni Monaci guerrieri: Zhenxu (1893-1955), Shi Degen (1914-1963), Yongxiang (nato nel 1920), Suyun (nato nel 1923), eSuxi (nato nel 1925). Lo Shaolin Quanpu salvato dall'incendio del 1928 dal monaco Yongxiang (1913-1987) descrive più di quattrocento Taolu che si sono aggiunti al corpo dello Shaolinquan nel corso dei secoli. Esso sarebbe, secondo la tradizione, stato redatto da 18 esperti di arti marziali in una riunione del decimo secolo. Il Monaco Deqian ha rubricato 120taolu di Shaolinquan, tra essi: Da Hongquan e Xiao Hongquan, che sono le più diffuse nei dintorni del Tempio e costituiscono il fondamento dello Shaolinquan; Tongbeiquan; Meihuaquan; Paochui; Qixingquan; Changquan; Luohanquan; Liuhequan; Xinyiquan. Quest'ultimo è considerato la quintessenza dello Shaolinquan, comporta 12 movimenti principali (Shier ba) ed è indirizzato ai migliori praticanti del monastero. Vengono praticate un numero altissimo di armi ed i loro relativi Duilian. Una componente molto importante dell'allenamento dei Monaci è costituito dai wushier yi (le 72 abilità).

Caratteristiche dello Shaolin tradizionale



Una di alcune statue presenti nel complesso di Shaolinsi. La statua a destra è in una tipica posizione dello Shaolinquan, il Pu Bu o "Passo Scivolato", mentre la statua a sinistra compie un calcio circolare con una tipica posizione di guardia delle braccia: un pugno protegge il mento e l'altro i genitali.

Lo Shaolinquan è uno stile esterno delle arti marziali della Cina del Nord. Il principio fondamentale dello Shaolin è quello di riuscire a passare il più rapidamente possibile da una tecnica eseguita con la massima potenza ad un'altra egualmente potente. Si deve costantemente poter passare dall attacco alla difesa. Per eseguire questo principio è necessario che fra una tecnica e la successiva si passi in uno stadio dimorbidezza o cedevolezza che sta ad indicare un particolare atteggiamento fisico e mentale in cui i muscoli sono rilassati, ma reattivi, i riflessi sono pronti e la mente è sgombra e pronta a reagire nel modo più adeguato alla situazione. Il risultato è uno stile estremamente dirompente ma anche molto fluido, cioè rapido e continuo, in cui le tecniche non vengono interrotte, ma si susseguono in maniera spontanea, come se ogni tecnica si risolvesse necessariamente nella successiva.

Lo Shaolinquan comprende svariate tecniche di attacco: pugni, colpi a mano aperta e di gomito; calci a terra e calci volanti.

"Pugni al sud, gambe al nord"

Questo detto cinese sta ad indicare l'uso prediletto delle tecniche di gamba nello Shaolin del Nord, dell'Henan, rispetto agli stili del Sud, i quali prediligono più l'uso delle braccia.

Le tecniche di parata sono fondamentali, in quanto vengono considerate come veri e propri colpi: nello Shaolin quando si para si colpisce per ferire. Tutte le tecniche di parata difendono il rettangolo spaziale e devono avvenire ad una distanza precisa dal corpo, entro la quale il colpo ormai è ricevuto. Le gambe si difendono da sole, le braccia difendono solo i genitali, torace e volto. Ogni parata è sempre preceduta da un tentativo di portarsi al di fuori del raggio d'azione della tecnica avversaria. Numerose sono anche le tecniche di caduta, onde avere il minor danno possibile quando si cade o si viene proiettati. Basti pensare che tutte queste tecniche hanno dato origine ad uno stile a parte, il **Ditangquan** (Ti T'ang Chuan) e sono rappresentate nell'omonimo Tao Lu.

Infine uno degli aspetti più importanti dello Shaolin è lo studio delle tecniche di presa, leva, immobilizzazione e strangolamento. Queste tecniche sono confluite in un moderno stile prerogativa dei corpi di polizia, cioè il **Qinna**. Sono le più importanti nell'aspetto della difesa personale, in quanto permettono di difendersi o mettere fuori uso l'avversario senza provocare particolari danni, salvaguardandone la vita.

Caratteri rappresentativi dello Shaolin tradizionale

- **Saluto**: il saluto si realizza in posizione eretta, mani a palmo lungo i fianchi e sguardo in avanti. Poi le mani vengono portate congiunte davanti al torace mentre si flette i busto in avanti. Durante la flessione in avanti si pronuncia la formula "Namo Mituo Fo" (**? ? ? ? ?**), termine buddista che significa mi do totalmente al Buddha Amitabha .
- **Colpi frustati**: ogni colpo (pugno, palmo) dopo aver colpito torna immediatamente indietro, pronto a difendersi o a colpire di nuovo. Il braccio dopo aver colpito ed essersi parzialmente esteso, ritorna subito in posizione semiflessa.
- **Braccia ne curve ne dritte**: questa caratteristica è osservabile in tutti i Tao Lu e tecniche dello Shaolinquan. Un braccio troppo dritto è soggetto a prese e tecniche di

rottura, espone le vene e impiega più tempo per tornare alla difesa. Inoltre non può attaccare con rapidità ed esprimere la massima forza. In ogni posizione dello Shaolin le braccia sono quasi sempre leggermente flesse di pochi gradi a livello del gomito.

- **"Muoversi dove si accovaccia un bue"**: è un detto cinese. Ma sta ad indicare che ogni tecnica deve poter essere eseguita in spazi molto piccoli in quanto questo permetterebbe al praticante di sfuggire e muoversi abilmente, anche se accerchiato. Ne consegue inoltre che le posizioni non saranno mai eccessivamente aperte, sia a livello di braccia che a livello di gambe.
- **Niente eccessi** : lo stile utilizza posizioni basse, alte, di riposo e di equilibrio ma non sfociano mai nell'eccesso. Quindi non ci sono mai posizioni troppo basse o lunghe, anche se magari belle a vedersi. Lo Shaolin sotto questo aspetto predilige sempre l'aspetto marziale e non quello artistico o coreografico.
- **Posizione di chiusura**: lo Shaolinquan si caratterizza nel concludere generalmente i Tao Lu con una posizione di chiusura tipica di questo stile. La posizione base è quella del Ma Bu o **Posizione del Cavaliere**, ma la testa è rivolta a sinistra, il braccio sinistro poggia il pugno rivolto verso il basso sul terzo distale della coscia e il braccio destro protegge il cranio portando il pugno sopra la tempia destra, con il gomito rivolto verso l'alto. Generalmente questa posizione di chiusura viene accompagnata dal caratteristico Fajin, mantenuta pochi secondi per poi concludere il Tao Lu con il saluto.
- **Svariati Tao Lu**: lo Shaolinquan conta intorno alle 370 forme. A causa di lunghi periodi di vita e di formazione, durante la quale molti maestri hanno contribuito personalmente ai contenuti dello stile, lo Stile Shaolin KungFu ha un grande numero di forme.

Aspetti tecnici dello Shaolin tradizionale

- **Pugni in linea retta**: la retta è la strada più veloce tra 2 punti, così facendo guadagna in velocità. Quando possibile lo Shaolinquan colpisce in linea retta.
- **Colpire oltre il bersaglio**: il praticante di Shaolinquan colpisce il bersaglio con l'idea di trapassarlo, finire oltre, non fermarsi sulla sua superficie. I colpi sono molto lesivi e potenti.
- **Rotazione delle braccia**: i colpi prima di giungere a segno nascono da un movimento rotatorio del braccio sul suo stesso asse. Anche il pugno prima di colpire il bersaglio ha una rotazione assiale sul polso, per dare potenza e precisione.
- **Rotazione dei piedi**: ogni colpo di mano acquisisce forza dai piedi, dalla loro rotazione. La forza di ogni colpo nasce dal piede, si sviluppa poi lungo anca, bacino, torace, spalla, gomito, polso per infine giungere alla mano.
- **"Piedi affondati nel terreno"**: la forza viene dai piedi e questi devono essere ben saldi al terreno, con l'idea che questi siano seppelliti sotto terra, quindi saldi come le radici di un albero.

"Pensa che i tuoi piedi siano 20cm sotto terra" si usa dire.

Alcuni di questi aspetti sono caratteristici di molti altri stili e fanno parte delle basi "scientifiche" stesse del combattimento. Concetti come il colpire in linea retta, oltre il bersaglio, rotazione di pugni e braccia sono pure le basi fondamentali di arti come la Boxe, insomma non sono prerogative dello Shaolinquan. Ma rispetto ad altri stili orientali, si dà maggiore importanza a questi aspetti tecnici anche perché sono parte integrante di ogni tecnica e Tao Lu studiato.

Principali armi usate

- Bastone Lungo (gun), Medio, Corto
- Sciabola (dao (arma)), Doppia Sciabola (shuangdao)
- Spada (jian)
- Lancia (qiang)
- Alabarda (pudao o guandao)

- bastone a 2 sezioni (Shuang Chieh Kun)
- Bastone a 3 Sezioni (sanjiegun)
- bastone delle sentinelle (Shao Kun)
- bastone corto con manico trasversale utilizzato come impugnatura (Kuai)
- Catena (jiujiebian)
- asta di ferro appuntita (T'ieh Ch'ih)
- corda con una punta metallica ad una estremità (Sheng Piao)
- mazza (Ch'ui)
- pugnale (Pi Shou)

Il Bastone Shaolin

Jinnaluo Wang si trovò al centro di un'importante leggenda. Secondo lo Shaolin gunfa zanzong scritto da Cheng Chongdou nel 1616 la tecnica di Shaolingun sarebbe apparsa nel corso del quattordicesimo secolo, nel corso della rivolta dei Turbanti Rossi che mise fine alla dinastia Yuan. Per Cheng, il tempio stava per essere attaccato dagli insorti, quando l'apparizione di un monaco armato di un attizzatoio di ferro e posseduto dalla divinità Jinnaluo Wang li fece disperdere. In questa leggenda qualcuno ha voluto vedere la possibilità che questa arte dell'utilizzo del bastone abbia una provenienza Tibetana. Questa leggenda lungi dall'avere alcun fondamento storico, per Stanley Henning potrebbe essere un elegante stratagemma per sviare l'attenzione da una clamorosa sconfitta subita dai Monaci Shaolin, sul Wutaishan e per creare un alone mitico che proteggesse il tempio da attacchi[19] Nella trasmissione dell'arte del bastone a Shaolin probabilmente molto si deve a Yu Dayou e di ciò si trova traccia in storie successive, in particolare il Shou Bi Lu[20] che descrive l'arte della lancia (qiang) del monaco Hong Zuan con grosse convergenze con le stesse abilità marziali descritte da Yu. Cheng Zongyou (**? ? ?**) apprese il Metodo del Bastone Shaolin da un allievo di Hong Zuan, tale Guang An e cita le forme Da e Xiao Yechagun (**? ? ? ? ?**), Yishougun , Paigun (**? ?**), Chuansuo gun (**? ? ?**), ecc.

Detti popolari

Questo stile, come altri del resto, porta con sé un ricco bagaglio di detti popolari nati nei secoli, i quali aiutano capire l'importanza che questo stile ha avuto per la Cina ,per i cinesi e per il mondo delle arti marziali.

- "Il pugilato Shaolin è famoso in tutto l'Impero"(Shaolin yi quanyong ming tianxia): tratto dall'Epitafio di Wang Zhengnan
- "Tutte le Arti Marziali sono nate a Shaolin"
- "Muoversi dove si accovaccia un bue" (Quan lian woniu zhi di **?**)
- Colpire con i pugni in una linea regolare (Quanda yi tiao xian **? ? ? ?** ?)[21]
- "Pugni al sud, gambe al nord" (Nanquan Beitui)
- "Impara cento Taolu e avrai padronanza di una tecnica"

Cap 5 - Taijiquan

La boxe della suprema polarità (**? ? ?** trad., **? ? ?** sempl., **tàijíquán** pinyin, t'ai chi ch'uan Wade-Giles) è anche abbreviato in Taiji o Tai Chi; stile interno delle arti marziali cinesi nato come tecnica di combattimento, è oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

Praticanti di Taijiquan stile Chen nel parco delle Colline Profumate (? ? ? ?) a Pechino, Cina

Origine

Una statua raffigurante Chen Wangting

Esistono differenti opinioni sulla nascita di questo stile:

- una tradizione[1] ne situa la nascita durante la dinastia Yuan (1279-1368) ad opera del monaco Zhang San Feng. L'attribuzione della fondazione del Taijiquan a Zhang Sanfeng appare per la prima volta nel testo Taijiquan Xiaoxu (**? ? ? ? ?**) scritto da Li Yishe (**? ?**) nel 1867, che però la colloca nell'epoca della dinastia Song[2];
- Wu Bin, Li Xingdong e Yu Gongbao[3] riportano di altre leggende in cui compare che il Taijiquan sarebbe stato creato da Han Gongyue e da Cheng Lingxi (**? ? ?**) durante l'epoca della dinastia Liang (502-577) mentre altri ancora dicono che sarebbe stato fondato nell'epoca della dinastia Tang da Xu Xuanping e Li Daozi (**? ? ?**)[4];
- un'altra opinione la fa coincidere con l'origine dello stile Chen, ad opera di Chen Wang Ting, durante la dinastia dei Ming (1368-1644).

Mentre le prime idee non sono ad oggi supportate da alcuna documentazione storica, quella che fa risalire il Taijiquan allo stile della famiglia Chen, ha trovato riscontri nelle ricerche condotte da Tang Hao, storico delle arti marziali cinesi. Chen Wangting avrebbe creato il suo stile assorbendo caratteristiche di altri stili, in particolare il Changquan descritto da Qi Jiguang; inoltre vi avrebbe mescolato teorie mediche, antichi esercizi di ginnastica e la filosofia dell'Yijing. Secondo il libro Chen Style Taijiquan[5] Chen Wangting combinò i movimenti marziali con le tecniche del Daoyin, del Tuna (esercizi respiratori) ed il Wuqinxi; inserì dei movimenti a spirale in accordo con il fluire dell'energia nei meridiani (Jingluo); creò gli esercizi in coppia detti Tuishou che

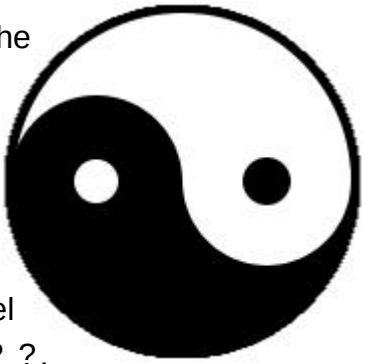
ebbero il vantaggio di evitare i ferimenti durante gli allenamenti; creò una sequenza di allenamenti di base del combattimento con la lancia in coppia; sviluppò delle teorie di pugilato. Zheng Qin e Zhao Yonggang[6]riferiscono cinque idee sulla possibile fondazione del Taijiquan: oltre a riportare il già citato Tang Hao con la teoria di Chen Wangting come fondatore, essi riportano Xu Xuanping nell'epoca Tang e Zhang Sanfeng, Chen Pu di Chenjiakou durante ladinastia Ming e Wang Zongyue durante la dinastia Qing.

I 10 principi del TAI-CHI

1. Essere vuoti, avere la mente pronta e l'energia della sommità del capo
2. Tenere rientrato il petto e stirare la schiena
3. Rilassare la vita
4. Distinguere il vuoto e il pieno
5. Abbassare le spalle e far scendere i gomiti
6. Usare il pensiero e non la forza muscolare
7. Accordare la parte superiore con quella inferiore
8. Unire la parte esterna con quella interna
9. Muoversi in modo continuo e senza interruzioni
10. Cercare la calma nel movimento

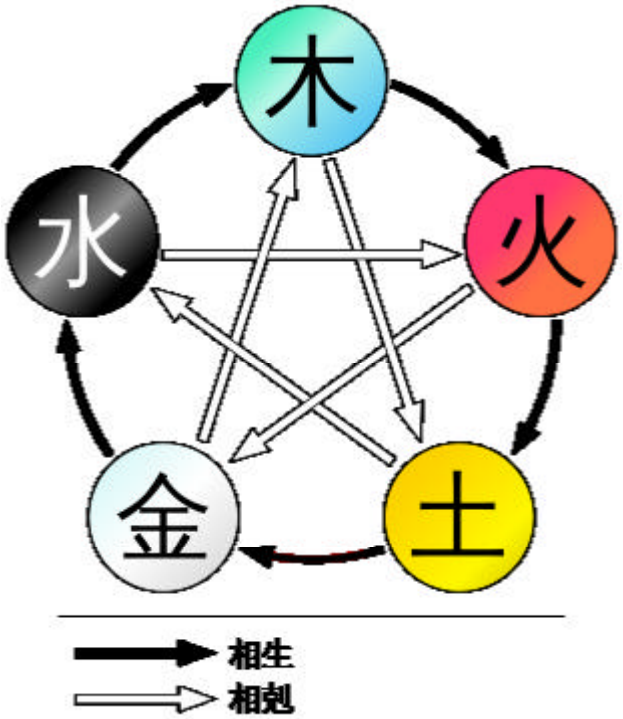
Principi fondamentali

Il nome



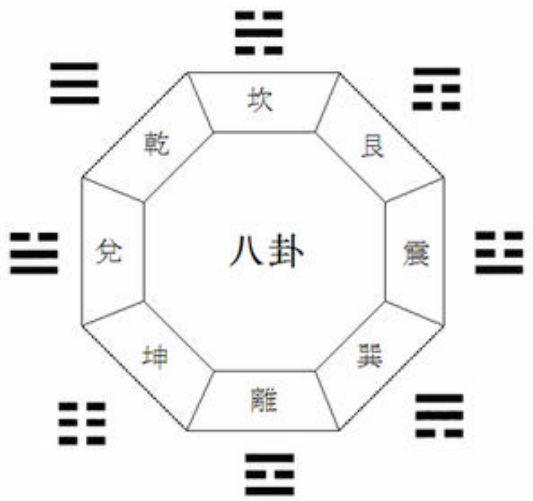
Il nome di questo stile contiene già importanti elementi teorici che sono alla base di esso. Il termine Taiji (**? ?**) fa la sua comparsa per la prima volta nell'Yijing, nel capitolo intitolato Xici(**? ?**)[7]. Vi si può leggere[8]: Nei cambiamenti, c'è il Taiji che genera i Due Principi (Liangyi); i Due Principi generano le Quattro Immagini (Sixiang); le Quattro Immagini generano gli Otto Trigrammi (Bagua). Importante è il collegamento con il Diagramma del Sommo Polo (Taijitu), creato dal Neo-Confuciano Zhou Dunyi (**? ?** ?, 1017–1073)[9], che è anche il simbolo dello stile universalmente riconosciuto. Zhou Dunyi scrive[10]: Wuji e poi il Taiji. Nel movimento il Taiji crea lo Yang. Quando il movimento ha raggiunto il suo limite, c'è la immobilità. Quando immobile, il Taiji crea la Yin. Quando l'immobilità ha raggiunto il suo limite, c'è il ritorno al movimento. Movimento e Immobilità si alternano. Uno è l'origine dell'altro. Carmona riferisce che la principale risorsa teorica[11] dello stile è il *aiji Quanpu* (? ? ? ?), di Wang Zhongyue (? ? ?), scritto durante il regno di Wanli (**?** ?,1572-1620) della dinastia Ming. Wang Zongyue (**? ? ?**) ha scritto: Il sommo polo, nasce dal non sommo, oppurtunità del movimento, è anche madre di Yin e Yang. Se si divide, si muove; se è in armonia, è fermo. Libero da eccessi e mancanze, segue curve e subito estende. Se un uomo è inflessibile ed io sono morbido, si chiama camminare; se io seguo un uomo di spalle, si chiama aderire.[12] In contraddittorio con Carmona, Stanley Henning[13] colloca la vita di Wang Zongyue durante il regno di Qianlong (1735-1796). Per Henning poi Wang Zongyue è solo accreditato di aver scritto il Taiji Quanpu. Per Wu Bin[14] Taiji significa supremazia, assolutezza, unicità; Il Taijiquan prende il suo nome sottendendo superiorità. Riassumendo il Taijiquan si ispira al continuo ciclo Yin Yang, cambiando continuamente da un principio all'altro nei movimenti che contengono vuoto e pieno, adattandosi ai movimenti altrui, ispirandosi e seguendo la rotondità.

Le Cinque Azioni e gli Otto Trigrammi



Le cinque Azioni rappresentate nei cicli creativo (linee nere) e distruttivo (linee bianche)

Se gli Otto Trigrammi, come abbiamo visto sono legati alla teoria di Yin Yang, un'altra idea della cultura tradizionale cinese recepita dal Taijiquan è quella delle Cinque Azioni (wuxing, **? ?**). Essi sono: Mu (**?** ,Legno), Huo (**?** ,fuoco), Tu (**?** ,Terra), Jin (**?** ,Metallo), Shui (**?** ,Acqua). Si legano a cinque tipologie di passi (**?** ?).



La relazione tra i Cinque Passi e le Cinque Azioni nel Taijiquan[15]			
Passo	**Pinyin e Cinese**	**Azione**	**Pinyin e Cinese**
passo che avanza	Jinbu ? ?	il Metallo	Jin **?**
passo che arretra	Tuibu **?** ?	il Legno	Mu **?**
sguardo a destra	Youpan **? ?**	il Fuoco	Huo**?**
guardare a sinistra	Zuogu **?** ?	l'Acqua	Shui **?**
tranquillo al centro	Zhongding**? ?**	la Terra	Tu **?**

Gli Otto Trigrammi sono Qian (**?) ,** Kun (**?) ,** Gen (**?) ,** Dui(Zhen(**?) ,** Xun(**?) ,** Kan(**?) ,** Li(**?**). Nel taijiquan si legano ad otto porte (bamen,**?** ?).

La relazione tra gli Otto Trigrammi e le Otto Porte nel Taijiquan[16]

Porta	Pinyin e Cinese	Trigramma	Pinyin e Cinese
parare	Peng ?	maschile	Qian**?**
tirare indietro	Lu **?**	femminile	Kun**?**
premere	Ji ?	fossa	Kan **?**
spallata	kao **?**	calma	Gen **?**
spingere	An **?**	separarsi	Li **?**
tirare in basso	Cai **?**	gentile	Xun **?**
deflettere	Lie ?	assordare	Zhen **?**
gomitata	zhou**?**	conseguire	Dui ?

Otto Porte e Cinque Passi uniti insieme danno vita a Tredici Figure (Shisanshi,? ? ?) secondo Jou Tsung Hwa[17], mentre per Flavio Daniele[18] ai tredici principi essenziali (Taijiquan Shisanzi Gangyao,? ? ? ? ? ? ? ?). Zhang Baoyin[19] spiega che le Tredici Posture, che sono esattamente il frutto dell'unione di Wubu e Bamen, sono descritte nel testo Shisanshi Xing Gong Gejue ? ? ? ? ? ? ? *attribuito a Wang Zongyue[20].*

Allenamento

Zheng Qin e Zhao Yonggang[21] elencano come contenuti dell'allenamento del Taijiquan:

- il **Metodo di Lavoro** (**? ?** trad., **? ?** sempl., gongfa pinyin, kung fa Wade-Giles);
- **Taolu**, distinti tra *Tradizionali* (? ? trad., ? ? sempl., chuántong pinyin, ch'uan tong Wade-Giles), da *Competizione* (? ? trad., ? ? sempl., jìngsài pinyin, ching sai Wade-Giles) e Duilian;
- le **Armi** (**? ?** trad., **? ?** sempl., qìxiè pinyin, chi hsieh Wade-Giles);
- le **Spinte con le Mani** (**? ?** trad., **? ?** sempl., tuishou pinyin, t'ui shou Wade-Giles).

I fondamentali

Come in tutti gli stili di arti marziali cinesi l'allenamento di base utilizza i Jibengong, cioè le tecniche di base che andranno a comporre poi tutti gli apprendimenti successivi. Essi sono le posizioni (Buxing), le tecniche di gambe (Tuifa), gli atteggiamenti delle mani (shouxing), ecc. Li Deyin[22] descrive come fondamentali del Taijiquan il **Lavoro sulla Stabilità** (? ? trad., ? ? sempl., zhuanggong pinyin, chuang kung Wade-Giles), i **Movimenti di Passi** (? ? trad., ? ? sempl., xíngbù pinyin, hsing pu Wade-Giles), i **Movimenti delle Braccia** (? ? trad., ? ? sempl., yùnbì pinyin, yun pi Wade-Giles), il **Lavoro delle Gambe** (? ? trad., ? ? sempl., tuigong pinyin, t'ui kung Wade-Giles) e le **Emissioni di Energia** (? ? trad., ? ? sempl., fajìn pinyin, fa chin Wade-Giles) (Fa jing).

Gli atteggiamenti delle mani

Gli atteggiamenti delle mani si compongono di **Tecniche di Pugno** e **Tecniche di Palmo** a cui si aggiunge l'**Uncino** (**? trad.**, **? sempl.**, gou pinyin, kou Wade-Giles)[23].

I pugni

Zheng Chen[24] riporta cinque **Tecniche di Pugno** (**? ? trad.**, **? ? sempl.**, quánfa pinyin, ch'uan fa Wade-Giles):

Ideogrammi	Nome inPinyin	Nome initaliano	Tipologie di tecniche che rientrano sotto questo nome
1 ?	Zhiquan	Pugno diretto	• **Pugno che urta con violenza (? ? trad.,? ? sempl.,** chongquán pinyin, chong ch'uan Wade-Giles); • **Colpo con la mano nascosta (? ? ? trad.,? ? ? sempl.,** yanshouchuí pinyin, yan shou chui Wade-Giles); • **Colpire in tirare una freccia alla tigre (? ? ? ? ? trad.,? ? ? ? ? sempl.**, wangongshèhuchuí pinyin, wan kung she hu chui Wade-Giles)
2? ?	Baiquan	Pugno montante	• **Colpo circolare (? ? trad.,? ? sempl.**, quanchuí pinyin, chuan chui Wade-Giles); • **Colpo che si basa sul gomito (? ? ? trad.,? ? ? sempl.,** zhoudichuí pinyin, chou ti chui Wade-Giles)
3 ?	Gouquan	Gancio	• **Colpo che impedisce di essere spostato (? ? ? trad.,** ? ?? sempl., banlánchuí pinyin, pan lan chui Wade-Giles); • **Girarsi e guardare il quadro (? ?? ? trad.,? ?? ? sempl.,** huítóukànhuà pinyin, hui tou kan hua Wade-Giles)
4 ?	Piquan	Pugno ad ascia	• **Colpo che batte sollevandosi (? ? ? trad.,? ? ? sempl.,** diàodachuí pinyin, tiao ta chui Wade-Giles); • **Colpo ad ascia ruotando il corpo afferrando e tenendo (? ? ? ? ? ? trad.**, ? ? ? ? ? ? sempl., qínnázhuanshenpichuí pinyin, chin na chuan shen pi chui Wade-Giles); • **Pugno ad ascia dell'attendente di Buddha** (? ? ? ? trad., ? ? ? ? sempl., jingangpiquán pinyin, chin kang pi ch'uan Wade-Giles)
5 ?	Bianquan	Pugno Frustato	• **Pugno orizzontale (? ? trad.,? ? sempl.**, héngquán pinyin, heng ch'uan Wade-Giles); • **Grappola di colpi (? ? trad.,? ? sempl.**, chuànchuí pinyin, chuan chui Wade-Giles)

Wu Dong[25] oltre a Zhoudichui, Banlanchui, già citati da Zheng Chen, descrive il **Colpo e dita all'altezza del cavallo dei pantaloni** (**? ? ? trad.**, ? ? ? sempl., zhidangchuí pinyin, chi tang chui Wade-Giles),**Colpo conficcato** (**? ? trad.**, **? ? sempl.**, zaichuí pinyin, tsai chui Wade-Giles),**Colpo del ritirare il corpo** (**? ? ? trad.**, **? ? ? sempl.**, chèshenchuí pinyin, che shen chui Wade-Giles) e **sollevare i pugni** (**? ? trad.**, ? ? sempl., guquán pinyin, ku ch'uan Wade-Giles) (quest'ultimo inserito da Li Deyin tra gli allenamenti delle braccia).

Tecniche di palmo

Zheng Chen[26] riporta cinque **Tecniche di Palmo** (**? ?** trad., **? ?** sempl., zhangfa pinyin, chang fa Wade-Giles):

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano
1**? ?**	pizhang	palmo ad ascia
2**? ?**	liaozhang	palmo sollevato
3**? ? ?**	nèiquanzhang	palmo che ruota all'interno
4**? ? ?**	wàiquanzhang	palmo che ruota all'esterno
5**? ?**	zhízhang	palmo diretto

I passi

Monaco Taoista in Pubu

Yang Chenfu in Gongbu

Uno degli elementi fondamentali delle arti marziali Cinesi sono le cosiddette posizioni. Gu Liuxing[27] definisce le posizioni con i termini Buxing e questo è l'elenco che ci fornisce:

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano
1? ?	Mabu	passo del cavaliere o del cavallo
2? ?	Gongbu	passo ad arco
3? ? ?	Putuibu	passo della gamba che cade
4? ?	Xubu	passo vuoto
5? ?	Genbu	passo di tallone
6? ? ?	Mozhuanbu	passo della macina che ruota
7? ? ?	Dulibu	passo in equilibrio su una gamba
8? ? ?	Dingzibu	passo dell'ideogramma "ding"

La scuola che segue gli insegnamenti di Yang Jwing-Ming[28] identifica queste sette posizioni di base:

- **Mabu**;
- **Passo dello scalare la montagna** (? ? ? trad., ? ? ? sempl., dengshanbù pinyin, teng shan pu Wade-Giles) oppure detta **Passo arco freccia** (? ? ? trad., ? ? ? sempl., gongjiànbù pinyin, kung chien pu Wade-Giles), che corrisponde al Gongbu di Gu Liuxin;
- **Passo seduto avvolto** (? ? ? trad., ? ? ? sempl., zuòpánbù pinyin, tsuo p'an pu Wade-Giles);
- **Passo quattro sei** (? ? ? trad., ? ? ? sempl., sìliùbù pinyin, si liu pu Wade-Giles);
- **Passo del sottomettere la tigre** (? ? ? trad., ? ? ? sempl., fúhubù pinyin, fu hu pu Wade-Giles);
- **Passo misterioso** (? ? ? trad., ? ? ? sempl., xuánjibù pinyin, hsuan chi pu Wade-Giles)[29] o **Xubu**;
- **Il gallo d'oro in equilibrio su una gamba** (? ? ? ? trad., ? ? ? ? sempl., jinjidúlì pinyin, chin chi tu li Wade-Giles) che Gu Liuxin chiama semplicemente Dulibu.

Gu Liuxin in realtà ha inserito tra i passi anche tecniche che da altri sono rese separatamente, per esempio il libro Minzu Chuantong Tiyu Yangsheng[30] descrive tra i Buxing quattro tecniche (Mabu,Gongbu,Xubu e Pubu) ed altri passi sotto il termine **Metodo dei passi** (? ? trad., ? ? sempl., bùfa pinyin, pu fa Wade-Giles) riconoscibili tra quelli elencati poi negli **Spostamenti**. Anche Wu Dong[31] distingue tra Buxing e Bufa. Tra i Buxing inserisce Gongbu, Ce Gongbu (? ? ?), Banmabu (? ? ?), Dulibu, Xubu, Kailibu (? ? ?), Pubu e Dingbu.

Il lavoro sulla stabilità
Queste sono le tecniche basilari di Zhuanggong descritte da Li Deyin

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano
1? ? ?	songjìnzhuang	eretto e rilassato
2? ? ?	tiáoxizhuang	eretto mentre si regola il respiro
3**?** **?** ?	qiluòzhuang	eretto all'inizio ed alla fine
4? ? ?	xushízhuang	eretto formo il pieno ed il vuoto

Gli Spostamenti
Gli Xingbu sono delle sequenze di passi. Queste sono le tecniche basilari di Xingbu descritte da Li Deyin:

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano
1**?** ?	shàngbù	passo che si solleva
2? ?	jìnbù	passo che avanza
3**?** ?	tuìbù	passo che arretra
4? ? ?	cèxíngbù	passo effettuato di lato
5? ? ? ?	zhuanshengongbù	passo ad arco che ruota
6? ? ? ?	zhuanshenxiebù	passo che ruota sedendosi
7**?** ?	genbù	passo di tallone

Movimenti delle braccia
Queste sono le tecniche basilari dei Movimenti delle Braccia descritte da Li Deyin

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano
1? ? ?	fenkàoshì	nella postura dividere e appoggiarsi
2? ? ?	peng'ànshì	nella postura parare e premere
3? ? ?	loutuishì	nella postura raccogliere e spingere
4? ? ?	lujishì	nella postura rimboccarsi le maniche e farsi strada a gomitate
5? ? ?	jiàtuishì	nella postura parare e spingere
6? ? ?	guquánshì	nella postura sollevare i pugni
7? ? ?	yúnshoushì	nella postura mani come le nuvole
8? ? ?	saquánshì	nella postura lanciare i pugni
9? ? ? ? ?	píngyuánpeng'ànshì	nella postura parare e premere circolarmente

Lavoro delle gambe
Li Deyin riporta nel suo libro, a proposito del Tuigong, sia esercizi di allungamento (Stretching), che tecniche di slancio delle gambe(cioè i Tuifa). Queste sono le tecniche basilari dei Tuigong descritte da Li Deyin

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano	Breve descrizione
1? ?	yatui	premere le gambe	serie di esercizi di allungamento
2**? ?**	bantui	muovere le gambe	serie di esercizi in coppia ed uno individuale di mobilizzazione
3**? ?**	titui	slancio di gamba	classico calcio a gamba tesa delle arti marziali cinesi
4**? ?**	kòngtui	gamba controllata	calcio che prende origine dalla distensione della gamba piegata nella posizione Dulibu
5**? ?**	paijiao	battere il piede	slancio della gamba tesa e battuta del palmo contro il piede provocando rumore
6? ?	baitui	gamba che oscilla	sequenza di calci preceduta da un Paijiao, con due calci verso l'esterno e due verso l'interno
7**? ?**	pitui	spaccate di gambe	divaricate sagittali ed orizzontali

Anche Zheng Chen[32] utilizza il termine Tuigong, che indica per lui tredici esercizi per l'allenamento delle gambe e sempre come Li Deyin contengono esercizi di allungamento e slanci di gambe. Questo ne è l'elenco:

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano
1? ? ?	Zhengtitui	Gamba che calcia frontalmente
2? ? ?	Shizitui	Gamba che incrocia
3? ? ?	Cetitui	Gamba che calcia lateralmente
4? ? ?	Waibaitui	Gamba che oscilla verso l'esterno
5? ? ?	Lihetui	Gamba che chiude internamente
6? ? ?	Danpitui	Spaccata di gamba singola
7? ? ?	Shuangpitui	Doppia spaccata di gamba
8? ? ? ?	Gongbu yatui	premere le gambe in passo ad arco
9? ? ? ?	Pubu yatui	Premere le gambe in passo scivolato
10? ? ?	Houliaotui	Gamba che si solleva posteriormente
11? ? ?	Zheng yatui	Premere le gambe tese
12? ? ?	Ce yatui	Premere le gambe di lato
13? ? ?	Hou yatui	Premere le gambe posteriormente

Emissioni di energia

Queste sono le tecniche basilari di Fajin descritte da Li Deyin

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano
1**?** ?	Luji	Accarezzare e farsi strada
2**? ?**	Qian'an	Premere in avanti
3? ?	Jikao	farsi strada e appoggiarsi
4? ?	Yazhou	Spingere il gomito
5**? ?**	Chongquan	Pugno che urta con violenza
6**? ?**	Sada	Percosse lanciate
7? ?	Liaotan	Sollevare e lanciare

Chang Dsu Yao[33] elenca i Fajin in maniera diversa, definendoli come Jin caratterizzati da una netta emissione di forza interna. Inserirò di seguito quelli che rientrano anche nella

lista di Li Deyin.

Ideogrammi	Nome in Pinyin	Nome in italiano come tradotto nel libro
1? ?	Jijin	forza che preme
2**? ?**	Anjin	forza che spinge
3**? ?**	Zhoujin	forza del gomito
4**? ?**	Kaojin	forza del colpo di spalle
5**? ?**	Quanjin	forza del pugno

Stili di Taiji

Lo Stile Chen
Lo Stile Chen è stato tramandato da Chen Wangting. In seguito è stato trasmesso da Chen Changxing e da Chen Youben. Secondo l'enciclopedia di Baidu[36] esso si è diviso in due ramificazioni: Laojia (vecchia struttura,**? ?**) e Xinjia (nuova struttura,**? ?**). La Laojia insegna sette sequenze (Taolu), tra cui il Paochui (**? ?**).

Lo Stile Yang
Lo Stile Yang è il ramo maggiormente diffuso al mondo. Fondato da Yang Luchan che avrebbe studiato da ragazzo da Chen Changxing. Questo stile utilizza movimenti graziosi ed azioni che combinano inflessibile, elastico e naturalezza[37].